

MENU VÉGÉTALIEN COMPLET

EN COLLABORATION AVEC LE PCRM

festivalveganedemontreal.com/defi/
Groupe Facebook


FESTIVAL VÉGANE
DE MONTRÉAL

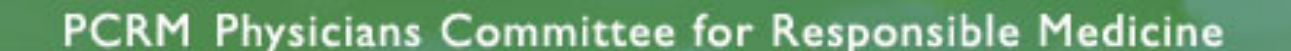

21-DAY
VEGAN
KICKSTART
PCRM Physicians Committee for Responsible Medicine

FESTIVAL VÉGANE
DE MONTRÉAL


21-DAY
VEGAN
KICKSTART
PCRM Physicians Committee for Responsible Medicine

FESTIVAL VÉGANE
DE MONTRÉAL







Bonjour!

Ce kit vous accompagne tout au long du **Défi végane** avec des recettes et suggestions pour chaque repas. Ne vous laissez pas impressionner! Nous souhaitons seulement vous montrer qu'il existe plusieurs options. Bien sûr, libre à vous de choisir et de cuisiner les recettes qui vous plaisent à chaque jour ou à chaque semaine!

Si vous cuisinez pour 4 à 6 personnes, il faudra parfois augmenter les portions des recettes. Mais si vous cuisinez seulement pour vous ou 2 personnes, pensez à couper de moitié la recette, ou alors congelez le surplus.

Nous vous recommandons de cuisiner plusieurs repas à la fois afin de ne pas être pris par le quotidien. Cela vous permettra de gagner du temps et de continuer de manger santé. Quant à ceux qui cuisinent pour une seule personne, ils peuvent jeter un œil au livre *Vegan Cooking for One* de Leah Leneman.

Bon défi à tous! Belles découvertes!

JOUR 1

Déjeuner : Gruau d'avoine à la pomme verte *(en faire assez pour le Jour n°3)*
Dîner : Sandwich aux zucchinis et vinaigre balsamique ; Soupe de lentilles et tomates au curry (*en faire suffisamment pour le dîner de demain)*
Collation : Bouchées « façon muffins » à l'avoine et à la banane (option facile : banane ou pomme)
Souper : Fettuccine avec asperges, pois et citron ; pois chiches marinés

Déjeuner : Gruau d'avoine à la pomme verte
Les flocons d'avoine sont cuits pour créer une texture granuleuse qui absorbe facilement le liquide de cuisson.

1 tasse de flocons d'avoine
2 tasses de liquide (eau ou lait végétal)
1 pomme verte, en petits dés

Si vous aimez votre gruau crémeux, mélanger les flocons d'avoine avec de l'eau (ou du lait végétal) puis porter à ébullition et laisser mijoter à petit feu durant quelques minutes.
Si vous le préférez croustillant et moins crémeux, laissez d'abord mijoter le liquide à feu doux, puis ajouter les flocons d'avoine et remuer. Faire cuire durant 15 minutes à feu très doux. Assurez-vous de remuer régulièrement, surtout en fin de cuisson, afin d'éviter que ça brûle au fond de la casserole. Si vous souhaitez ajouter un arôme alimentaire, ajoutez-le 5 minutes avant la fin de la cuisson.
Vous pouvez ajouter la pomme quand le gruau est cuit, ou bien la mettre fraîche directement dans votre assiette.

Par portion :

Calories : 202
Lipides : 2,8 g
Lipides saturés : 0,5 g
Calories de matières grasses : 11,6
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 5,6 g
Glucides : 40,2 g
Sucres : 9,9 g
Fibres : 6,4 g
Sodium : 13 mg
Calcium : 37 mg
Fer : 1,8 mg
Vitamine C: 4,2 mg
Bêta-carotène : 25 mcg
Vitamine E: 0,4 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Dîner : Sandwich aux courgettes et vinaigre balsamique
2 portions

Ce sandwich rapide combine la fraîcheur des courgettes sautées au vinaigre balsamique avec la texture fondante du poivron rouge rôti et des haricots cannellini.

2 courgettes, coupées dans la longueur en grosses lanières
4 gousses d'ail tranchées
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 tasse d'haricots cannellini (ou autres fèves blanches)
1 poivron rouge rôti
2 tranches de pain brun (ou baguette, pita…)
6-8 feuilles de basilic frais
½ c. à thé de poivre noir concassé

Faire sauter les lanières de courgettes pendant une minute (ne pas surchauffer la poêle), puis réduire à feu moyen. Ajouter l'ail et le vinaigre balsamique, et remuer immédiatement. Faire revenir environ 30 secondes et retirer du feu. Réduire en purée les haricots blancs et le poivron rouge rôti. Faire griller les tranches de pain. Étaler la purée d'haricots, ajouter le basilic et les courgettes avant de parsemer de poivre noir.

Astuce : à la place de faire rôtir le poivron rouge et réduire en purée des fèves blanches, acheter de l'hummus prêt à servir.

Le conseil du Chef : au lieu de faire sauter les lanières de courgettes, il est possible de les mélanger directement avec le vinaigre balsamique et de les faire simplement revenir à la poêle.

Par portion :

Calories : 274	Fibres : 11,3 g
Lipides : 2,5 g	Sodium : 191 mg
Lipides saturés : 0,5 g	Calcium : 126 mg
Calories de matières grasses : 7,9	Fer : 4,3 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C: 172,7 mg
Protéines : 16 g	Bêta-carotène : 1489 mcg
Glucides : 50,1 g	Vitamine E: 1,8 mg
Sucres : 15,8 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Soupe de lentilles et tomates au curry
3 portions

Cette recette est basée sur une soupe éthiopienne avec un goût prononcé en curry et des textures différentes. Il est facile de faire une grosse portion pour une semaine entière… mais c'est si bon que vous la mangerez en quelques jours seulement!

½ oignon jaune, coupé en dés
1 carotte, coupée en dés
1 c. à thé de gingembre frais
3 gousses d'ail émincé
1 c. à soupe de curry (berbère de préférence)
1 c. à thé de graines de fenugrec
2 tasses ½ de bouillon de légumes
¼ de tasse de pâte de tomate
¼ de tasse de lentilles vertes ou brunes
1 pomme de terre Yukon Gold, coupée en dés
¼ de tasse de pâtes d'orzo de blé entier

Faire sauter l'oignon, puis réduire à feu moyen. Ajouter la carotte, le gingembre, l'ail, le curry et les graines de fenugrec pour les faire sauter environ une minute. Ajouter le bouillon de légumes et la pâte de tomate. Remuer jusqu'à ce que la pâte de tomate soit complètement incorporée au liquide. Porter à ébullition avant d'ajouter les lentilles. Remuer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 20 minutes. Ajouter la pomme de terre et les pâtes d'orzo, puis laisser cuire encore 5 minutes avec le couvercle.

Astuce : Faire bouillir le bouillon de légumes et la pâte de tomate, puis incorporer l'oignon, la carotte, l'ail, le gingembre, le curry, le fenugrec et les lentilles. Couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 20 minutes. Ajouter la pomme de terre et les pâtes d'orzo, puis laisser cuire encore 5 minutes avec le couvercle.

Le conseil du Chef : Cette soupe étant d'origine éthiopienne, il est recommandé d'utiliser du curry berbère.

La clé de la réussite pour cette soupe est d'ajouter les ingrédients au bon moment. Les lentilles requièrent un certain de temps de cuisson, alors que la pomme de terre et les pâtes seulement quelques minutes. C'est pourquoi il est important d'ajouter ces deux derniers ingrédients à la fin de la cuisson.

Par portion :

Calories : 202
Lipides : 1 g
Lipides saturés : 1 g
Calories de matières grasses : 4
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 8,5 g
Glucides : 42,3 g
Sucres : 7,7 g
Fibres : 7,1 g
Sodium : 157 mg
Calcium : 62 mg
Fer : 4,4 mg
Vitamine C: 17,2 mg
Bêta-carotène : 1799 mcg
Vitamine E : 1,7 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Collation : Bouchées « façon muffins » à l'avoine et à la banane
8 portions

La banane est le seul sucre que ces bouchées contiennent. Aucune huile n'a besoin d'être ajoutée. Préférer des flocons d'avoine entiers et de la farine entière. Le petit plus : c'est prêt en quelques minutes seulement!

1 tasse de flocons d'avoine
1 tasse de farine d'avoine
1 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel de mer
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade fraîche
1 tasse de bananes écrasées en purée (environ 2 bananes entières)
1 c. à thé d'extrait de vanille
2 c. à soupe de pépites de chocolat véganes (optionnel)

Préchauffer le four à 350°F.
Mixer les flocons d'avoine, la farine d'avoine, la poudre à pâte, le sel, la cannelle et la muscade. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Ajouter la banane, la vanille et les pépites de chocolat, puis mixer.
Mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson et former de petites boules (2 c. à soupe environ). Cuire 14 à 15 minutes au four, jusqu'à ce que la couleur soit légèrement dorée. Retirer du four et laisser refroidir une minute avant de les ranger dans une boîte à gâteaux.

Remarque : utiliser un mixeur plongeant pour que ce soit plus facile (mais un robot fonctionne aussi). Cela crée une petite texture liquéfiée.

Idée centrale : essayer d'utiliser des raisins ou autres fruits secs à la place des pépites de chocolat.

Par portion :

Calories : 114
Lipides : 2 g
Lipides saturés : 0,3 g
Calories de matières grasses : 12 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 3 g
Glucides : 22 g
Sucres : 4 g
Fibres : 3 g
Sodium : 136 mg
Calcium : 49 mg
Fer : 1 mg
Vitamine C : 2 mg
Bêta-carotène : 8 mcg
Vitamine E : 0,1 mg

Recette ajoutée par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com.

Souper : Fettuccine avec asperges, pois et citron
2 portions

Asperges et pois, avec la légèreté du citron et du persil, créent un plat délicat de printemps – idéal pour le dîner ou le souper.

6–8 asperges
2 gousses d'ail émincées
Jus d'un citron, environ 2 c. à soupe
Pincée de sel
Eau
6 onces de fettuccine
2 c. à soupe de persil émincé
1 tasse de pois cuits

Mélanger les asperges avec l'ail, le jus de citron et le sel. Faire griller les asperges pour qu'elles soient croustillantes. Couper les asperges en deux, en longueur.
Faire bouillir de l'eau. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Mélanger ensuite les pâtes cuites avec les asperges grillées, le persil et les pois.

Par portion :

Calories : 385
Lipides : 5 g
Lipides saturés : 1 g
Calories de matières grasses : 11
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 15,6 g
Glucides : 71 g
Sucres : 6,5 g
Fibres : 7,8 g
Sodium : 165 mg
Calcium : 71 mg
Fer : 5,8 mg
Vitamine C: 45,1 mg
Bêta-carotène : 769 mcg
Vitamine E: 1,1 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Pois chiches marinés
2 portions

Ces pois chiches marinés vont rapidement devenir l'une de vos recettes phares de la semaine. Ils sont faciles à préparer, et chaque pois chiche absorbe l'assaisonnement pendant la cuisson… ce qui les rend délicieux!

2 tasses de pois chiches en canne rincés
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
2½ c. à thé de tamari
½ c. à thé de romarin frais (ou thym, origan)
1½ c. à thé de sirop d'érable

Préchauffer le four à 400°F (205°C). Mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson. Mélanger tous les ingrédients et les disposer sur la plaque. Cuire 20-25 minutes, en remuant une à deux fois pendant la cuisson jusqu'à ce que la marinade soit bien absorbée. Retirer du four avant que les pois ne soient trop secs; ils doivent être tendres, et non croustillants. Servir chaud pour des bouchées apéritives ou à température ambiante comme collation.

Remarque : Ces pois chiches font sensation dans les salades, pâtes, soupes et sautés. De plus, ils peuvent servir de condiment dans un sandwich ou bien constituer la base d'un hummus (mélangé au mixeur avec jus de citron, ail et tahini)!

Pour 1 tasse :

Calories : 285	Fibres : 10,2 g
Lipides : 4,3 g	Sodium : 432 mg
Lipides saturés : 0,4 g	Calcium : 86 mg
Calories de matières grasses : 12,5	Fer : 5 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C: 2,2 mg
Protéines : 15 g	Bêta-carotène : 29 mcg
Glucides : 48 g	Vitamine E: 0,6 mg
Sucres : 3 g	

Source : Recette de Dreena Burton sur www.plantpoweredkitchen.com.

JOUR 2

Déjeuner : Céréales, lait végétal (de votre choix), banane et baies
Dîner : Wrap à l'hummus et tomates séchées ; une tasse de soupe aux lentilles et tomates au curry (d'hier)
Collation/Dessert : Smoothie banane gingembre
Souper : Couscous marocain aux patates douces et haricots noirs *(en faire suffisamment pour le Jour n°4)*

Dîner : Wrap à l'hummus et tomates séchées

1 portion

Sans cuisson et avec une préparation minimaliste, vous avez un plat délicieux en quelques minutes!

¼ tasse d'hummus
1 tortilla de blé entier
6–8 tomates séchées, conservées dans de l'eau
½ tasse de pousses (de tournesol, soja, pois, radis…)
1/8 cuillère à thé de poivre noir moulu

Options : ¼ tasse de zucchinis ou carottes ; Sauce chaude de votre choix.

Pour une recette d'hummus maison, voir la recette ci-dessous. Ou bien acheter une marque commerciale à l'épicerie. Étaler le hummus sur la tortilla. Au centre, mettre les tomates séchées puis les pousses et le poivre noir. Rouler la tortilla pour former le wrap.

Options : Mixer les zucchinis ou les carottes, puis les mettre entre les tomates séchées et les pousses afin d'avoir une meilleure texture. Couvrir les pousses de la sauce chaude de votre choix.

Par portion :

Calories : 242
Lipides : 6,9 g
Lipides saturés : 1 g
Calories de matières grasses : 23,9
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 10,9 g
Glucides : 38,7 g
Sucres : 5 g
Fibres : 8,2 g
Sodium : 569 mg
Calcium : 84 mg
Fer : 4,3 mg
Vitamine C: 7,8 mg
Bêta-carotène : 89 mcg
Vitamine E: 0,4 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Hummus

4-6 portions

Le hummus est le plat par excellence du Moyen Orient : c'est un apéritif à base de pois chiches, de jus de citron et d'ail. Habituellement, on le sert comme une trempette avec du pain pita, du chou-fleur ou d'autres légumes. Mais le hummus peut aussi servir comme tartinade de sandwich, wrap et burger.

1 gousse d'ail écrasée
Jus d'un citron
2 tasses de pois chiches rincés et cuits
1 cuillère à soupe de tahini
½ c. à thé de sel
Eau

Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur avec un peu d'eau, selon la texture souhaitée – épaisse ou légèrement visqueuse (environ 2-4 c. à soupe d'eau).

Par portion :

Calories : 128
Lipides : 3,3 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 21,8
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6,4 g
Glucides : 19,4 g
Sucres : 6 g
Fibres : 4,4 g
Sodium : 244 mg
Calcium : 47 mg
Fer : 2,2 mg
Vitamine C: 5,4 mg
Bêta-carotène : 12 mcg
Vitamine E: 2 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Collation/Dessert: Smoothie banane gingembre

3 tasses

2 bananes très mûres (avec plein de tâches marron sur la peau)
½ tasse de glace
¼ c. à thé de cannelle
½ pouce de gingembre frais, finement tranché
2 tasses de fruits congelés (voir ci-dessous les suggestions de combinaisons de fruits et baies)
1 tasse de lait végétal (essayer le lait d'amande ou le lait de soja pour un meilleur goût)

Mettre vitesse les ingrédients dans le mixeur. Démarrer à la plus petite vitesse, puis l'augmenter au fur et à mesure que le smoothie devient une purée (si vous démarrez le mixeur à haute vitesse, vous risquez d'arrêter la machine plusieurs

fois et de ramasser quelques éclats). Quand vous êtes à la vitesse maximale, mixer environ deux minutes pour avoir un bon smoothie.

Par portion :

Calories : 152
Lipides : 1,4 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 7,9
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 4,2 g
Glucides : 34,5 g
Sucres : 18,4 g
Fibres : 5,9 g
Sodium : 64 mg
Calcium : 130 mg
Fer : 2 mg
Vitamine C: 67,8 mg
Bêta-carotène : 61 mcg
Vitamine E: 0,6 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Souper : Mijoté marocain aux patates douces et haricots noirs
6 portions

La chaleur et la complexité des épices dans la cuisine marocaine inspirent la création de nouveaux plats. Ce mijoté permet d'avoir une bonne portion d'haricots noirs, pois chiches, lentilles… le tout avec des patates douces infusées à la cannelle, au cumin, à la coriandre, au gingembre, au fenouil et à l'ail. Chaque part individuelle peut être finalisée avec quelques figues rôties séchées.

1 c. à soupe d'eau
1 c. à thé de graines de cumin
¾ c. à thé de cumin moulu
1 ½ c. à thé de cannelle
1 c. à thé de coriandre moulue
½ c. à thé de curcuma
½ c. à thé de graines de fenouil
1 c. à thé de basilic séché
¾ c. à thé de sel de mer
Quelques pincées de poivre de Cayenne
Poivre noir moulu frais au goût
1 ½ tasse d'oignons coupés en dés
3-4 gousses d'ail émincées
3 – 3 ½ tasses de patates douces jaunes ou oranges, coupées en dés
1 canne (14 oz) d'haricots noirs, rincés et égouttés
1 canne (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
1 tasse de lentilles rouges sèches, rincées
3 tasses de bouillon de légumes
3 ½ tasses d'eau
1 ½ c. à soupe de gingembre frais râpé

Dans une large casserole, à feu moyen, mettre la cuillère à soupe d'eau avec toutes les épices et le sel. Cuire quelques minutes, puis ajouter oignons, ail, patates douces. Remuer, couvrir et cuire 7-8 minutes jusqu'à ce que les oignons soient ramollis. Ajouter le reste des ingrédients, excepté le gingembre. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Couvrir et laisser cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient complètement dissoutes. Ajouter le gingembre frais, remuer et servir avec du couscous.

Par portion :

Calories : 381
Lipides : 2,8 g
Lipides saturés : 3 g
Calories de matières grasses : 3,1
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 21 g
Glucides : 71 g
Sucres : 7,5 g
Fibres : 19,2 g
Sodium : 397 mg
Calcium : 153 mg
Fer : 7,5 mg
Vitamine C: 17,4 mg
Bêta-carotène : 6136 mcg
Vitamine E: 0,8 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ». Recette issue de « Let Them Eat Vegan » de Dreena Burton sur www.plantpoweredkitchen.com.

Couscous
6 ½ tasses

$^1/_2$ c. à thé de sel
1 $^1/_2$ tasse d'eau bouillante
1 tasse de couscous sec

Porter à ébullition l'eau salée dans une casserole. Ajouter et remuer le couscous. Retirer la casserole du feu et couvrir. Laisser cuire 10 à 15 minutes. Mélanger à l'aide d'une fourchette et servir.

Par portion :

Calories : 113
Lipides : 0,2 g
Lipides saturés : 0 g
Calories de matières grasses : 1,5
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 3,8 g
Glucides : 23,2 g
Sucres : 0,6 g
Fibres : 1,5 g
Sodium : 201 mg
Calcium : 9 mg
Fer : 0,3 mg
Vitamine C : 0 mg
Bêta-carotène : 1 mcg
Vitamine E: 0 mg

Source : http://www.nutritionmd.org/recipes/view.html?recipe_id=481

JOUR 3

Déjeuner : Gruau d'avoine à la pomme verte et à la cannelle
Dîner : Salade et croustilles de maïs bleues
Collation : Bâtonnets de poivrons rouges ou verts
Souper : Chili d'haricots noirs avec salade verte (si vous souhaitez faire votre propre salade, pensez à de la romaine ou à de la laitue biologique à feuilles rouges avec de la tomate, du concombre, de l'oignon, du brocoli, et votre sauce végane préférée. Le plus facile étant un filet de vinaigre balsamique!)

Dîner : Salade et croustilles de maïs bleues
2 portions

Les croustilles de maïs bleues sont un festin pour les yeux et pour les papilles gustatives.

4 tasses de croustilles de maïs bleues (ou toutes autres chips colorées déjà prêtes)
1 laitue biologique à feuilles rouges, rincée et en petits morceaux
16 onces d'haricots noirs, rincés et égouttés
1 tasse de salsa
3 poivrons rouges rôtis, coupés en bâtonnets d'environ 2'' de long par ½'' de large
1 tomate roma, coupée en dés

Options : ¼ tasse de graines de citrouille

Placer les croustilles de maïs dans l'assiette en premier, suivies de la laitue puis les haricots, les tomates, la salsa et les poivrons rouges rôtis sur le dessus. Si vous mettez des graines de citrouilles, placez-les comme l'ingrédient final de votre salade.

Astuce : Les croustilles de maïs font d'excellents croûtons, un parfait substitut de ces morceaux de pain frits et pleins d'huile.

Par portion :

Calories : 380	Fibres : 11,4 g
Lipides : 5,3 g	Sodium : 1182 mg
Lipides saturés : 0,5 g	Calcium : 111 mg
Calories de matières grasses : 12,1	Fer : 6,2 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C: 304 mg
Protéines : 11,5 g	Bêta-carotène : 9900 mcg
Glucides : 75,7 g	Vitamine E: 5,9 mg
Sucres : 18 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Souper : Chili aux haricots noirs, accompagné d'une salade verte
2 portions

Oui, c'est possible de réaliser un bon bol de délicieux chili en 15 minutes, sans compromettre le goût! Ce chili d'haricots noirs a une saveur qui combine les oignons caramélisés, les tomates rôties sur le feu, et la poudre du chili. C'est prêt en quelques minutes! Si quelqu'un demande comment le chili peut exister sans viande, vous leur rappellerez que cela s'appelle du chili – pas de la viande! Puis servez-leur une bonne cuillère et vous verrez qu'ils en demanderont à nouveau.

1 oignon jaune, coupé en dés
eau
2 gousses d'ail émincées
16 onces d'haricots noirs cuits, rincés et égouttés
8 onces de tomates en dés, cuites sur le feu
¼ tasse de poudre de chili
2 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé d'origan sec du Mexique (ou origan grec, ou 2 c. à thé d'herbe aromatique fraîche de votre choix)

Options : 2-3 c. à soupe de feuilles de coriandre fraîches hachées ; filet de jus de lime

À feu moyen-élevé, faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit caramélisé. Ajouter une fiche couche d'eau et remuer rapidement. Laisser l'oignon dans la casserole jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Répéter ce processus 2 à 4 fois (plus vous le ferez, plus le goût d'oignon sera prononcé).

Réduire le feu. Ajouter l'ail et le faire revenir une minute. Ajouter les haricots noirs, les tomates en dés, la poudre de chili, le cumin et l'origan. Remuer le tout. Laisser mijoter au moins 5 minutes.

Options : Ajouter le jus de lime ou/et la coriandre immédiatement après que le chili ait été mis hors du feu. Puis remuer.

Astuces : La recette fonctionne mieux dans un wok.

Le conseil du Chef : Ajouter la poudre de chili après que l'ail ait été cuit. Laisser cuire la poudre de chili 30 secondes environ, et remuer lentement. Puis ajouter rapidement les haricots noirs avec le reste des épices. La saveur de la poudre

de chili sera ainsi plus prononcée. Cependant, cela peut vite devenir un peu trop prononcé. C'est pourquoi il est important d'ajouter les haricots noirs avec leur liquide.

Par portion :

Calories : 401
Lipides : 4,4 g
Lipides saturés : 0,8 g
Calories de matières grasses : 9,2 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 24 g
Glucides : 73,9 g
Sucres : 10,8 g
Fibres : 27,3 g
Sodium : 171 mg
Calcium : 183 mg
Fer : 9,7 mg
Vitamine C: 25,3 mg
Bêta-carotène : 2350 mcg
Vitamine E: 5,5 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

JOUR 4

Déjeuner : Céréales avec du lait végétal (de votre choix) et petits fruits frais ou congelés
Dîner : tasse de soupe végane (exemple Amy's ou Gogo Quinoa) ; Hummus au thym et basilic sur du pain de grains entiers
Collation : Carottes et pomme
Souper : « Kickstart Do It Yourself » (DIY) : Vert, Légumineuse et grain
Par exemple : couscous, lentilles (ou ½ tasse du chili aux haricots noirs d'hier) et kale

Dîner : Hummus au thym et basilic frais
6 portions (environ 2 tasses ½)

Le thym frais et le basilic ajoutent un goût extraordinaire de fraîcheur à l'hummus. La purée de fèves cannellini est à la fois blanche et crémeuse, avec une touche de vert grâce aux herbes aromatiques… ce qui rend ce hummus agréable à regarder et somptueux à manger!

2 tasses d'haricots cannellini (ou autres fèves blanches), rincés et égouttés
1 c. à soupe de jus de citron frais
2 c. à soupe de tahini
1 gousse d'ail émincée
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
½ c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé de sel de mer
2 ½ - 3 c. à thé de thym frais, grossièrement haché
¼ tasse de basilic frais, grossièrement haché
1-2 c. à soupe d'eau (non obligatoire, selon la texture désirée)
Poivre noir moulu, au goût

Dans un robot, mélanger les ingrédients (excepté l'eau, le thym et le basilic). Réduire en purée, en ajoutant progressivement de l'eau au besoin. Puis ajouter le thym et le basilic graduellement dans le robot, pour l'incorporer à la purée.

Remarques :
1. Vous pouvez présenter cet apéritif de manière élégante, en le servant dans ½ poivron ou une feuille d'endives.
2. Doubler cette recette d'hummus et garder des portions au congélateur. Cela se conserve très bien!

Pour ½ tasse de portion :

Calories : 138
Lipides : 3,5 g
Lipides saturés : 0,5 g
Calories de matières grasses : 21,4 g
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 8,1 g
Glucides : 19,7 g
Sucres : 0,6 g
Fibres : 5,2 g
Sodium : 258 mg
Calcium : 98 mg
Fer : 3,4 mg
Vitamine C: 2,7 mg
Bêta-carotène : 83 mcg
Vitamine E: 0,7 mg

Recette issue de Eat, Drink & Be Vegan de Dreena Burton sur www.plantpoweredkitchen.com.

JOUR 5

Déjeuner : Jour du smoothie: Le Smoothie glamour vert
Dîner : Le reste du DIY de la soirée dernière **ou** Une soupe miso avec champignons shiitake
Collation : Salsa de mangue avec Croustilles de tortillas cuits au four **ou** légumes crus
Souper : Repas à l'extérieur - Mexicain

Déjeuner : Smoothie glamour vert
3 tasses

1 banane très mûre (avec beaucoup de taches brunes)
1 tasse de fraises tranchées
½ tasse de bleuets
½ tasse de mûres
1 tasse de feuilles de kale coupées et compactées
1 tasse de lait végétal (essayer le lait d'amande ou de soya pour une meilleure saveur)

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur. Régler celui-ci à basse vitesse et l'élever doucement pendant que le smoothie se transforme en purée. (Si vous mettez le mélangeur à haute vitesse dès le début, vous allez avoir un smoothie éclaboussé sur le couvert et vous allez devoir arrêter le mélangeur à plusieurs reprises puisque les ingrédients seront pris dans les lames). Lorsque la vitesse optimale est atteinte, mélanger pendant 2 minutes pour que le tout devienne lisse.

Par portion:

Calories : 199
Lipides : 3 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 12,5 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 7,3 g
Glucides : 40,5 g
Sucres : 20,3 g
Fibres : 8 g
Sodium : 86 mg
Calcium : 225 mg
Fer : 2,6 mg
Vitamine C : 105,7 mg
Bêta-carotène : 3171 mcg
Vitamine E : 3,3 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Dîner : Soupe miso avec champignons shiitake
6 portions

*Le **miso**, aussi connu comme pâte de soya, est un aliment traditionnel japonais. Il est communément utilisé pour faire de la soupe miso, qui est servie avec tous les repas au Japon. Il y a différents types de miso, lequel a une saveur douce, légèrement sucrée. Le miso est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et asiatique; il peut aussi être acheté sur internet. Les champignons shiitake ajoutent à cette soupe de la vitamine D, une vitamine importante pour la prévention du cancer.*

5 tasses de bouillon de légumes
1 oz de champignons shiitake séchés
½ livre de tofu ferme, coupé en cubes ¼ pouce
1 feuille de nori, coupée en carrés 1 pouce
2 - 3 c. à thé de gingembre frais râpé
2 tasses de brocoli en petits bouquets
1 tasse de carotte coupée en julienne ou râpée
3 - 4 c. à soupe de miso blanc

Verser le bouillon dans un grand chaudron, amener à ébullition, puis mettre hors du feu. Ajouter les champignons, couvrir, et laisser reposer 20 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Les enlever du bouillon avec une cuillère trouée. Couper et jeter les queues. Faire de minces tranches avec les champignons et les mettre de côté.

Ajouter le tofu, le nori, et le gingembre au bouillon. Faire mijoter 3 minutes. Ajouter les champignons, brocolis et carottes. Couvrir et laisser mijoter 1 minute, juste assez pour que les brocolis prennent une teinte vert clair. Transférer 1 tasse du bouillon dans une tasse à mesurer et y mélanger le miso avec une fourchette jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Verser le miso dissous dans la soupe et brasser pour bien incorporer.

Conserver dans un contenant couvert au réfrigérateur : la soupe miso avec les shiitakes se garde jusqu'à 3 jours.

Remarque : Ne pas faire bouillir la soupe après avoir ajouté le miso, parce que la température élevée détruirait les enzymes bénéfiques qu'il contient.

Par portion:

Calories : 92
Lipides : 2,8 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 27,2 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6,5 g
Glucides : 12,8 g
Sucres : 5,9 g
Fibres : 2,8 g
Sodium : 1167 mg
Calcium : 92 mg
Fer : 1,4 mg
Vitamine C : 13,4 mg
Bêta-carotène : 2314 mcg
Vitamine E : 0,8 mg

Source: « The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival », par Neal D. Barnard, M.D. et Jennifer Reilly, R.D.
http://www.nutritionmd.org/recipes/view.html?recipe_id=1201&print=1

Collation : Salsa de mangue
2 tasses (8 portions)

La mangue ajoute une dose santé de bêta-carotène à cette rafraîchissante salsa. Le bêta-carotène est un puissant antioxydant qui aide à arrêter les dommages créés par les radicaux libres, et il se retrouve dans la plupart des fruits et légumes de couleur orangée. Servir cette salsa colorée avec un chili aux haricots noirs et des croustilles de tortillas cuites au four.

1 grosse mangue, ou 5 oz de mangue congelée, décongelée et coupée
1 grosse tomate, coupée (épépinée, si désiré)
1 c. à soupe de piment jalapeno coupé finement, ou ½ c. à thé de piment rouge broyé
3 c. à soupe de jus de lime frais, ou au goût
¼ tasse de coriandre fraîche coupée finement
¼ c. à thé de sel ou au goût

Pour préparer une mangue fraîche, l'éplucher et utiliser un couteau coupant pour couper la chair autour du noyau. Ensuite, la couper en cube ¼ pouce ou utiliser la méthode "porc-épic" (voir la remarque). Placer les cubes de mangue dans un bol à mélanger de grosseur moyenne.
Ajouter le reste des ingrédients au bol contenant les mangues. Bien mélanger et laisser reposer 15 minutes pour que les saveurs se développent.
Ranger dans un contenant recouvert dans le réfrigérateur. Le reste de la salsa de mangue restera frais 1 journée.

Remarque : La méthode "porc-épic" pour couper une mangue en cube
En observant la mangue, vous verrez 2 côtés plats et 2 arrondis. Tranchez la mangue vers le bas de chaque côté plat, juste autour du noyau plat au centre (le noyau est dur et vous allez sentir quand vous le toucherez avec votre couteau). Vous aurez donc 2 beaux demi-cercles de mangue. Avec chacun des morceaux, utilisez votre couteau pour trancher délicatement la mangue en quadrillé sans couper la pelure. Ensuite poussez le morceau à l'envers: il ressemblera alors à un porc-épic. Prenez le couteau et vous serez capable de couper les cubes de la pelure. Utiliser cette technique pour les 2 morceaux, et par la suite coupez toute la chair de la partie centrale restante.

Variation : Pour une salsa de pêche, substituez une grosse pêche mûre à la mangue.

Par portion:

Calories : 26
Lipides : 0,2 g
Lipides saturés : 0 g
Calories de matières grasses : 5,3 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 0,4 g
Glucides : 6,7 g
Sucres : 4,8 g
Fibres : 0,9 g
Sodium : 77 mg
Calcium : 6 mg
Fer : 0,1 mg
Vitamine C : 13,5 mg
Bêta-carotène : 271 mcg
Vitamine E : 0,5 mg

Source: « The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival » par Neal D. Barnard, M.D. et Jennifer Reilly, R.D.
http://www.nutritionmd.org/recipes/view.html?recipe_id=1184&print=1

Croustilles de tortillas cuites au four
96 chips

Ceci est une délicieuse alternative aux croustilles de maïs graisseuses que vous utilisez pour tremper dans votre salsa et trempette d'haricot.

12 tortillas de maïs tendre

Préchauffer le four à 450°F. Couper chaque tortilla en 8 triangles. Les étendre sur une plaque de cuisson en une seule couche. Cuire 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Prendre garde à ce qu'ils ne brûlent pas. Conserver dans un contenant hermétique.

Pour 15 croustilles:

Calories : 100
Lipides : 1,1 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 10,1 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,6 g
Glucides : 21 g
Sucres : 0,9 g
Fibres : 2,5 g
Sodium : 72 mg
Calcium : 79 mg
Fer : 0,6 mg
Vitamine C : 0 mg
Bêta-carotène : 0 mcg
Vitamine E : 0 mg

Source: Mary McDougall of the McDougall Program www.drmcdougall.com

JOUR 6

Déjeuner : Crêpes aux épices chaï et faux bacon (garder quelques tranches pour le dîner du lundi)
Dîner : Salade d'orange et de fenouil et fajitas aux portobellos
Souper : Ratatouille de pois chiches cuite au four avec le *Riz brun toujours parfait*
Dessert : Compote de fruits d'été

Déjeuner : Crêpes aux épices chaï
2 portions (soit 4 larges crêpes)

L'odeur de noisette de la farine de blé entier grillée rend ces crêpes vraiment spéciales.

2/3 de tasse de farine à pâtisserie au blé entier
¼ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
2/3 de tasse de lait d'amande ou de soya
¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
¼ c. à thé de clous de girofles moulus
¼ c. à thé de cardamome moulue
1 c. à thé de cannelle moulue
2 c. à thé de gingembre frais gratté
Aérosol de cuisson antiadhésif

Mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte ensemble dans un bol en métal. Ajouter le lait de soya aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. En utilisant un poêlon antiadhésif (ou un poêlon légèrement aspergé avec un aérosol de cuisson antiadhésif) sur feu moyen, verser 1/3 tasse du mélange à crêpes au centre du poêlon. Quand le dessus de la crêpe commence à faire des bulles et que la texture se raffermit, tourner la crêpe de côté. La garder sur le feu de 1 à 1,5 mn. Répéter jusqu'à l'utilisation complète du mélange.

Par portion :

Calories : 191
Lipides : 2,3 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 10,2
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 8,5 g
Glucides : 37,9 g
Sucres : 2,5 g
Fibres : 6,7 g
Sodium : 832 mg
Calcium : 402 mg
Fer : 3,1 mg
Vitamine C : 0,73 mg
Bêta-carotène : 5 mcg
Vitamine E : 1,5 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Faux bacon
4 portions

1 c. à thé de graines de fenouil
1 c. à thé de grains de cumin
2½ c. à thé de sauce soya
3 gousses d'ail, écrasées
1 pincée de poivre
1 tasse d'eau
8 oz (paquet de 227 grammes) de tempeh, tranché en forme de bacon

Faire griller les graines de fenouil et de cumin dans un poêlon à sec sur feu moyen. Moudre les épices et les mettre sur le feu. Ajouter la sauce soya, l'ail, le poivre, et l'eau. Faire mijoter le tout. Ajouter les tranches de tempeh et laisser mijoter 15

à 20 minutes. Placer enfin le tempeh sur une plaque antiadhésive ou huilée et faire griller jusqu'à ce qu'il soit croustillant (environ 7-8 minutes). Tourner et laisser griller l'autre côté. La marinade se conserve une semaine au réfrigérateur.

Par portion (1/4 de la recette):

Calories : 118
Lipides : 6,3 g
Lipide saturés : 1,3 g
Calories de matières grasses : 48,2 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 11 g
Glucides : 6,9 g
Sucres : 0,9 g
Fibres : 2,2 g
Sodium : 198 mg
Calcium : 79 mg
Fer : 2,1 mg
Vitamine C : 0,9 mg
Bêta-carotène : 21 mcg
Vitamine E : 0,4 mg

Source: Rising Flour Café, Asheville, North Carolina. Published in The Best in the World, Neal D. Barnard, M.D., editor

Dîner : Salade d'orange et de fenouil
2 portions

Cette salade sicilienne montre vraiment la complexité des textures et des saveurs contenues dans seulement quelques ingrédients. Le croustillant et le goût anisé du fenouil, l'orange délicieusement sucrée et l'olive salée provoquent une explosion luxuriante de saveurs à chaque bouchée.

3 oranges
½ tasse de fenouil, tranché
1/8 c. à thé de sel
2 c. à soupe de persil à feuille plate, haché
2 c. à soupe de basilic frais, haché

Option : environ 10 tranches d'olives vertes ou 1 c. à soupe de câpres; 1/8 d'oignon rouge tranché.
Éplucher les oranges et enlever le plus possible de noyaux. Les séparer en sections, puis les couper en bouchées. Mélanger les morceaux d'oranges et de fenouil avec le sel et le poivre. Ajouter le persil et le basilic et bien mélanger le tout.

Option : Ajouter les options d'ingrédients supplémentaires au même moment que le persil et le basilic.

Par portion:

Calories : 103
Lipides : 0,4 g
Lipides saturés : 0 g
Calories de matières grasses : 3 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,4 g
Glucides : 25,4 g
Sucres : 16,9 g
Fibres : 5,6 g
Sodium : 163 mg
Calcium : 106 mg
Fer : 1 mg
Vitamine C : 117,6 mg
Bêta-carotène : 620 mcg
Vitamine E : 0,6 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Fajitas aux portobellos
2 portions

Les portobellos sont denses et juteux, avec beaucoup de saveur. Ils sont une satisfaisante alternative à la viande. Cuits séparément des autres légumes de la recette, ils peuvent être saisis à haute température et rendus un peu croustillants.

½ oignon, tranché mince
Un peu d'eau (environ 3 c. à soupe)
2 gros portobellos, tranchés minces

2 gousses d'ail émincées
½ c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de poudre de chili
1 gros poivron rouge rôti, tranché
3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
Farine de grain entier ou de maïs pour tortillas
Salsa ou quartier de lime

Sur feu moyen-élevé, faire revenir les oignons pour leur donner une couleur riche, d'un brun foncé. Ajouter un soupçon d'eau et brasser rapidement. Le liquide va s'évaporer en quelques secondes. Réduire à feu moyen. Ajouter les portobellos et l'ail. Faire revenir jusqu'à ce que les champignons brillent et semblent cuits. Ajouter le cumin et la poudre de chili; faire revenir 15 à 30 secondes de plus. Enlever le poêlon du feu. Ajouter immédiatement les poivrons rouges rôtis et la coriandre. Servir avec des tortillas ainsi que de la salsa ou des quartiers de lime.

Pour faire plus simple : Quand les oignons sont brunis, réduire à feu moyen. Ajouter l'eau et tous les autres ingrédients (à l'exception des tortillas et de la garniture). Faire attention qu'un peu d'eau (environ 1/8 pouce) reste toujours dans le fond de la casserole pendant la cuisson. Quand les champignons seront prêts, les fajitas pourront être servies.

Touche gastronomique : Monter le feu à température élevée lorsque les oignons se mettent à brunir. Ajouter les portobellos et les saisir jusqu'à ce qu'ils semblent croustillants sur les côtés. Baisser à feu moyen et procéder selon la recette. Utiliser une bière brune à la place de l'eau. Vous pouvez également faire griller les portobellos au-dessus de copeaux de bois *mesquite* et les ajouter à la fin de la recette.

Idée centrale : Les portobellos sont à leur meilleur lorsqu'ils sont assez cuits pour être tendres ou cuits à feu élevé pour les saisir, mais pas trop longtemps car ils deviennent trop mous.

Par portion:

Calories : 151
Lipides : 2 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 11,5
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6,6 g
Glucides : 30,7 g
Sucres : 8,9 g
Fibres : 6 g
Sodium : 213 mg
Calcium : 39 mg
Fer : 2,2 mg
Vitamine C : 138,4 mg
Bêta-carotène : 1449 mcg
Vitamine E : 1,9 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Souper : Ratatouille de pois chiches cuite au four
4-5 portions

Ce plat ressemble à une ratatouille, mais utilise des pois chiches et une combinaison originale d'épices. Les saveurs sont complexes, mais la préparation minime.

3½ - 4 tasses pois chiches cuits
1¼ tasse d'oignons rouges, hachés finement
3 - 4 gousses d'ail, émincées
1 boîte (28 oz, soit 796 ml) de tomates en dés, faibles en sel (voir la remarque)
½ tasse de poivron rouge ou orange, coupé en dés
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe de gingembre frais râpé
2 c. à thé de sirop d'érable ou de nectar d'agave
2 c. à thé de graines de moutarde
2 c. à thé de basilic séché

1 c. à thé d'origan séché
½ c. à thé de romarin séché
1 c. à thé de sel de mer
1/8 c. à thé de piment de la Jamaïque / *allspice*
2 feuilles de laurier
Poivre noir moulu, au goût

Faire préchauffer le four à 400°F (204°C). Dans une casserole large et profonde allant au four, combiner tous les ingrédients à l'exception des feuilles de laurier. Bien mélanger, ajouter ensuite les feuilles de laurier. Couvrir et laisser cuire 30 minutes. Brasser le tout, couvrir et laisser cuire pour encore 35-40 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres et translucides (brasser une fois encore durant la cuisson). Enlever les feuilles de laurier et servir sur du quinoa ou du riz brun.

Remarque :

1. Utiliser des tomates en dés régulières ou italiennes ou cuites au four
2. Faire des burritos avec les restes. Mettre le mélange dans un tortilla de grain entier et le rouler. Mettre tous les burritos dans un plat allant au four et cuire jusqu'à ce qu'ils aient une couleur dorée.
3. Cette recette produit une grande quantité, mais des portions peuvent être facilement mises au réfrigérateur ou au congélateur.

Par portion:

Calories : 283
Lipides : 4,1 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 12,3 g
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 14 g
Glucides : 50,5 g
Sucres : 8,4 g
Fibres : 11,1 g
Sodium : 52 mg
Calcium : 146 mg
Fer : 6 mg
Vitamine C : 39,7 mg
Bêta-carotène : 408 mcg
Vitamine E : 1,9 mg

Recette sur Vive le Vegan! par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com.

Riz brun toujours parfait
6 ½ tasse

Le riz brun apporte plus de vitamines, de minéraux, de protéines et de fibres que le riz blanc. Cette méthode de cuisson assure un riz parfait et réduit même le temps normal de cuisson. Le riz brun à grains courts est plus caoutchouteux, tandis que le grain long est plus tendre. Si le riz brun est nouveau pour vous, vous devriez peut-être commencer avec une variété à grains longs.

1 tasse de riz brun sec
3 tasses d'eau
½ c. à thé de sel (optionnel)

Rincer le riz à l'eau froide dans un chaudron de grosseur moyenne. Enlever le plus d'eau possible. Mettre le chaudron sur un feu moyen, brasser constamment pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit sec. Ajouter les 3 tasses d'eau et le sel, si utilisé. Amener à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes ou jusqu'à ce que le riz semble cuit, mais il doit être encore croustillant. Enlever l'excès d'eau. Ce liquide peut être gardé et être utilisé comme bouillon pour une soupe ou un mijoté, si désiré.

Par portion d' ½ tasse:

Calories : 115
Lipides : 0,9 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 7,3 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,7 g
Glucides : 23,7 g
Sucres : 0,4 g
Fibres : 3,4 g
Sodium : 5 mg
Calcium : 10 mg
Fer : 0,4 mg
Vitamine C : 0 mg
Bêta-carotène : 0 mcg
Vitamine E : 0 mg

Source: Foods That Fight Pain by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

Dessert : Compote de fruits d'été
4 ½ tasses

2 tasses de pêches fraîches tranchées (épluchées, si désiré)
2 tasses de fraises fraîches parées
½ tasse de jus de raisin blanc concentré ou jus de pomme concentré

Combiner tous les ingrédients dans une large saucière. Faire mijoter et laisser cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits soient cuits. Servir tiède ou froid.

Par portion de ½ tasse:

Calories : 121
Lipides : 0,5 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 4 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 1,5 g
Glucides : 29,6 g
Sucres : 26,3 g
Fibres : 2,8 g
Sodium : 3 mg
Calcium : 21 mg
Fer : 0,6 mg
Vitamine C : 77,9 mg
Bêta-carotène : 149 mcg
Vitamine E : 0,8 mg

Source: Foods That Fight Pain by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.



JOUR 7

Déjeuner : Tofu brouillé à déjeuner
Dîner : Salade de cœurs d'artichauts et de tomates (ajouter des pois chiches si désiré)
Collation : Petits fruits frais
Souper : Couscous israélien avec carottes, pois et vinaigre de vin blanc accompagné de choux-fleurs saisis avec ail et tamari

Déjeuner : Tofu brouillé à déjeuner
2 portions

Le tofu extra ferme, lorsque défait, a une texture d'œuf brouillé et un goût s'en rapprochant un peu, mais sans la lourdeur de l'œuf.

8 oz de tofu extra ferme
1 pomme de terre Yukon gold, en dés
¼ c. à thé de sel
2 c. à thé de curcuma moulu

Avec les mains ou un fouet, défaire le tofu en morceaux. Cuire les pommes de terre à la vapeur environ 5 minutes. Pendant ce temps, faire chauffer une sauteuse sur feu moyen. Ajouter le tofu et le sel. Remuer délicatement le tout et laisser cuire 3-4 minutes. Ajouter le curcuma et les pommes de terre, laisser cuire une autre minute.

<u>*Touche gastronomique*</u> : Donner au plat un goût se rapprochant encore plus de l'œuf en utilisant du sel noir indien (disponible dans les marchés indiens). On peut utiliser n'importe quelle sorte de pommes de terre dans cette recette, mais les Yukon gold maintiennent mieux leur texture et ont une saveur plus intéressante que les Russets communément utilisées.

<u>*Recette compagne*</u> : Le tofu brouillé a une possibilité infinie de variations comme on peut le constater plus bas. Il est possible de faire une plus grande quantité de la recette de base en début de semaine et de l'utiliser par la suite de façon différente pendant la semaine.

<u>Astuce</u> : Le déjeuner de tofu brouillé se conserve environ une semaine au réfrigérateur. Noter que la plupart des recettes demandent la moitié de celle de base pour servir 2 personnes, donc 1 recette fait plus d'un repas.

<u>*Idée centrale*</u> : Défaire le tofu extra-ferme avec une touche de curcuma et de sel marche très bien dans la plupart des recettes qui parlent de tofu brouillé.

Par portion:

Calories : 226
Lipides : 9,1 g
Lipides saturés : 0,9 g
Calories de matières grasses : 33,8
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 17,2 g
Glucides : 23 g
Sucres : 1,4 g

Fibres : 3 g
Sodium : 316 mg
Calcium : 281 mg
Fer : 4,6 mg
Vitamine C : 9,6 mg
Bêta-carotène : 5 mcg
Vitamine E : 0,1 mg

Variations : Voici quelques idées pour agrémenter votre déjeuner de tofu brouillé
<u>*Pomme de terre et épinard*</u> : 1 pomme de terre d'extra, 2 tasses d'épinards, et poivre noir au goût. Cuire la pomme de terre en dés supplémentaire. Ajouter les épinards au tofu pendant qu'il cuit et les laisser réduire. Garnir de poivre noir du moulin.
<u>*Curry rouge Thaï*</u> : 1 c. à soupe de pâte de curry rouge thaï, jus d'une lime. Sur feu moyen, griller la pâte de curry pendant 2 minutes et ajouter le tofu brouillé, cuire 1 minute de plus. Finaliser le tout avec le jus de lime frais.
<u>*Tomate et basilic*</u> : 1 grosse tomate coupée, 8-10 feuilles de basilic tranchées, ½ c. à thé de poivre noir, ¼ c. à thé de piment rouge broyé. Cuire le tofu brouillé avec les tomates jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlever du feu et garnir de basilic frais, de poivre et du piment rouge broyé.
<u>*Curry jaune*</u> : 1½ c. à thé de poudre de curry jaune (au lieu du curcuma), ½ tasse de pois verts, 3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée. Cuire le tofu brouillé et ajouter la poudre de curry et les pois verts environ 1 minute avant que le tofu soit prêt. Garnir avec la coriandre hachée.

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Dîner : Salade de cœurs d'artichauts et de tomates
2 portions

Cette recette est inspirée d'une recette italienne, artichaut farci style romain. À l'origine, la recette demande des artichauts mijotés dans du vin blanc et du jus de citron, puis farcis avec du riz, des tomates, des herbes et des noix de pin. Cette version est plus fraîche, rapide et facile avec un côté classique italien.

2 grosses tomates, hachées
2 c. à soupe de persil plat, haché
3 c. à soupe de menthe fraîche, hachée
¼ c. à thé de sel de mer ou 1 c. à soupe de câpres
1 tasse de cœurs d'artichauts
Noix de pin ou amandes effilées, pour garnir

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Par portion:

Calories : 80
Lipides : 0,7 g
Lipide saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 7,3
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 4,2 g
Glucides : 17,8 g
Sucres : 5,8 g
Fibres : 9,7 g
Sodium : 814 mg
Calcium : 48 mg
Fer : 1,4 mg
Vitamine C : 35,1 mg
Bêta-carotène : 1075 mcg
Vitamine E : 1,3 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Souper : Couscous israélien avec carottes, poivron, et vinaigre de vin blanc
2 portions

Le couscous israélien est consistant et crémeux, retenant toutes les différentes saveurs et équilibrant le côté aigre de l'oignon et du vinaigre.

1¼ tasse de bouillon de légumes
1 tasse de couscous israélien
1 carotte, en dés
1 branche de céleri, en dés
½ poivron rouge, en dés
¼ d'oignon rouge, en dés
3 c. à soupe de persil, haché
2 c. à soupe de menthe fraîche, hachée
¼ c. à thé de cannelle moulue
3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

Amener le bouillon à ébullition. Y ajouter le couscous israélien et l'enlever du feu. Brasser le couscous pour qu'il absorbe tout le bouillon et le mettre de côté. Mettre tous les ingrédients ensemble et laisser reposer.

Par portion:

Calories : 168
Lipides : 5,3 g
Lipides saturés : 0,8 g
Calories de matières grasses : 26,3%
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 11,1 g
Glucides : 21,6 g
Sucres : 1,3 g
Fibres : 5,3 g
Sodium : 303 mg
Calcium : 73 mg
Fer : 4,5 mg
Vitamine C : 8,1 mg
Bêta-carotène : 7 mcg
Vitamine E : 0,3 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Chou-fleur saisi avec ail et tamari
1-2 portions

Ceci est un plat d'accompagnement très simple qui peut être mangé en lunch ou même comme repas si vous en faîtes une assez grande quantité. Le tamari caramélisé dans les choux-fleurs lui donne une magnifique robustesse.

1 tête de chou-fleur, coupée en bouquets
2 c. à soupe de tamari
Eau
3 gousses d'ail, émincées
3 c. à soupe de persil haché

Sur feu moyen haut, faire revenir les choux-fleurs en brassant doucement jusqu'à ce qu'ils soient bruns. Ajouter ensuite le tamari. Quand le tamari commence à coller au poêlon, ajouter 3 à 4 c. à soupe d'eau et l'ail. Laisser la sauce réduire pour qu'elle enveloppe les choux-fleurs. Enlever les choux-fleurs du feu et ajouter immédiatement le persil.

Option: Mettre les choux-fleurs avec l'ail, le persil et le tamari (sans l'eau) et cuire au four couvert à 375°F pour 15 minutes.

Idée centrale : La sauce soya et le tamari réduits et ensuite caramélisés sur les légumes en quelques secondes intensifient les saveurs.

Par portion:

Calories: 91
Lipides : 0,9 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 8,1
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 7,2 g
Glucides : 17,7 g
Sucres : 6 g
Fibres : 6,2 g
Sodium : 791 mg
Calcium : 81 mg
Fer : 1,9 mg
Vitamine C : 148 mg
Bêta-carotène : 190 mcg
Vitamine E : 0,3 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

JOUR 8

Déjeuner: Gruau aux abricots
Dîner: Sandwich au bacon, luzerne et tomate (utiliser du pain à grains entiers ou pain pita) et jeunes carottes
Collation: Morceaux de mangue congelée (Acheter un sac de mangues congelées ou en prendre des fraiches si possible)
Souper: Soupe cubaine aux haricots noirs et aux patates avec épinards vapeurs ou frais

Déjeuner : Gruau aux abricots
2 portions

Les flocons d'avoines sont cuits à la vapeur et aplatis, ce qui crée une texture feuilletée qui facilite l'absorption du liquide de cuisson.

1 tasse de flocons d'avoines
2 tasses de liquide
4-6 abricots séchés, coupés
1 pincée de noix de muscade

Pour un gruau crémeux, mélanger les flocons d'avoine avec de l'eau (ou tout autre liquide), porter ensuite à ébullition et laisser mijoter pendant quelques minutes. Pour une texture plus croquante et moins crémeuse, faire mijoter le liquide à feu doux-moyen. Ajouter les flocons d'avoine et remuer. Mettre les abricots pendant la cuisson ou à la fin. Laisser l'avoine mijoter très doucement pendant 15 minutes. Mélanger l'avoine de temps en temps, spécialement vers la fin de la cuisson afin qu'ils ne brûlent pas au fond de la casserole. L'ajout d'une saveur supplémentaire est possible à 5 minutes de la fin de la cuisson.

Par portion:

Calories : 158
Lipides : 2,7 g
Lipides saturés : 0,5 g
Calories de matières grasses : 14,3 g
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 5,4 g
Glucides : 28,6 g
Sucres : 1,3 g
Fibres : 4,2 g
Sodium : 12 mg
Calcium : 29 mg
Fer: 1,8 mg
Vitamine C : 0,02 mg
Bêta-carotène : 38 mcg
Vitamine E : 0,24 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Dîner : BLT (Sandwich au bacon, luzerne et tomate)
2 portions

Ce sandwich, variation du traditionnel BLT, puise ses saveurs du tempeh fumé au bacon et des tomates juteuses.

1 – 6 oz de tempeh "bacon" (environ 8 bandes)
1 grosse tomate, tranchée finement
1 tasse de luzerne
¼ tasse de mayonnaise végétalienne
4 tranches de pain à grains entiers

Réchauffer le tempeh "bacon" sur feu moyen dans un poêlon sec pendant environ 2 minutes de chaque côté. Déchirer les tranches de tempeh "bacon" en 2 et réservez. Placer les tranches de tomates, le tempeh "bacon" et finalement la luzerne entre des tranches de pain préalablement tartinées de mayonnaise et refermer pour finaliser le sandwich.

Pour faire plus simple : Techniquement, le tempeh est cuit avant d'être mis en paquet, donc vous pouvez passer l'étape de la cuisson dans un poêlon. La saveur ne sera pas aussi profonde, mais vous allez sauver quelques minutes.

Touche gastronomique : Avant de mettre le tempeh dans votre sandwich, il est possible de la fumer avec des morceaux d'hickory pendant 1 heure. Faire fumer plus de tempeh que nécessaire, il se conserve quelques semaines au réfrigérateur et peut être utilisé dans plusieurs recettes.

Par portion (½ recette):

Calories : 364
Lipides : 14 g
Lipides saturés : 2 g
Calories provenant des lipides : 33%
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 21 g
Glucides : 42 g
Sucres : 10 g
Fibres : 8 g
Sodium : 666 mg
Calcium : 137 mg
Fer : 4 mg
Vitamine C : 14 mg
Bêta-carotène : 425 mcg
Vitamine E : 2 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Rottis (pai indien plat) aux herbes
12 rottis

1 tasse (100g) de farine d'haricots garbanzo/de pois chiche/gram
1 tasse (130g) de farine de blé entier/atta
1 tasse (20g) d'herbes légèrement tassées, hachées finement (comme de la menthe, de la coriandre et de la fleur d'ail)
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre de chili rouge, comme cayenne
½ c. à thé de curcuma
1 c. à thé de garam masala en poudre

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et ajouter assez d'eau pour faire une pâte lisse. Couvrir la pâte et la mettre de côté pour environ une demi-heure.

Former 12 boules de pâte. Une par une, les rouler sur une surface farinée afin d'obtenir des galettes d'environ 6 pouces de diamètre.

Chauffer une poêle de fonte ou antiadhésive. Verser un peu d'huile et cuire les galettes des deux côtés jusqu'à l'apparition de parties brunies.

Servir avec un subji ou chutney. Ne pas laisser les rottis à l'air libre trop longtemps car ils vont durcir.

Par rotti :

Calories : 67
Lipides : 0,9 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 11 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 3 g
Glucides : 12 g
Sucres : 0,4 g
Fibres : 2 g
Sodium : 203 mg
Calcium : 16 mg
Fer 1 : mg
Vitamine C : 1 mg
Bêta-carotène : 97 mcg
Vitamine E : 0,3 mg

Recette de Vaishali Honawar

Wrap à la salade de pois chiches
2 à 4 portions

Je mangeais beaucoup de sandwich au thon étant enfant. Même si j'adorais manger ces sandwichs au thon, je ne me sentais jamais vraiment bien après. C'était peut-être la mayonnaise ou le thon, mais mon estomac était toujours à l'envers et je n'avais plus d'énergie. Cette recette est non seulement plus légère et saine, mais le goût y est nettement meilleur.

4 c. à thé de tahini
2 c. à thé de lait végétal
2 c. à thé de jus de citron, fraîchement pressé
1 ½ c. à thé de vinaigre de vin rouge
1 c. à thé de tamari
½ c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé de granules de varech (kelp)
1 pincée de sel de mer (ou au goût)
Poivre noir fraichement moulu, au goût (optionnel)
¼ tasse de céleri coupé en dés
¼ tasse de pomme coupée en dés
2-4 c. à soupe de poivron rouge ou vert coupé en dés
2 c. à thé de câpres (optionnel)
1-2 c. à soupe de persil grossièrement haché (optionnel)

Servir avec : feuilles de bettes (pour rouler) **ou** tortillas de grain entier **ou** tranches de pain

Dans un bol, fouetter/mélanger ensemble le tahini, le lait, le jus de citron, le vinaigre de vin rouge, le tamari, la moutarde, les granules de varech (kelp), le sirop d'érable, le sel et le poivre. Écraser grossièrement les pois chiches avec le dessous de la tasse à mesurer et puis ajouter au mélange le céleri, la pomme, le poivron, les câpres et le persil (si utilisé). Bien mélanger le tout. Réfrigérer dans un contenant hermétique jusqu'à utilisation. Pour servir, placer quelques cuillerées du mélange dans une feuille de bette et rouler pour créer un burrito cru. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de mélange. Option : tartiner le mélange entre les tranches de pains pour former un sandwich ou rouler dans un tortilla de grain entier.

Par portion (½ recette du mélange de salade seulement) :

Calories : 216
Lipides : 8 g
Lipides saturés : 1 g
Calories de matières grasses : 30 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 10 g
Glucides : 29 g
Sucres : 0,5 g
Fibres : 8 g
Sodium : 377 mg
Calcium : 100 mg
Fer : 4 mg
Vitamine C : 12 mg
Bêta-carotène : 81 mcg
Vitamine E : 0,5 mg

Recette par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com

Soupe cubaine aux haricots noirs et aux patates
4 portions

Cette soupe convient seulement pour 2 personnes parce que tout le monde veut se servir un deuxième bol et même parfois un troisième.

1 oignon, coupé en dés
1 poivron rouge, coupé
1 poivron vert, coupé
6 gousses d'ail, tranchées
6 tasses de haricots noirs cuits (faibles en sel s'ils sont en boîte)
1 c. à soupe de cumin moulu
1 c. à soupe de feuilles d'origan fraîches, hachées
Feuilles de laurier
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ c. à thé de sel
3 petites patates, hachées
Oignon rouge en dés pour garniture

Faire revenir les oignons, les poivrons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Transformer l'ensemble en purée, créant ainsi ce qu'on appelle un « Sofregit ». Ajouter environ la moitié des haricots au sofregit et les mettre en purée avec assez d'eau pour créer une soupe semi-épaisse. Remettre le tout dans le chaudron et ajouter le reste des ingrédients (sauf les patates et la garniture). Faire mijoter. Ajouter les patates et continuer de faire mijoter jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Enlever les feuilles de laurier. Servir en garnissant d'oignons rouges en dés.

Pour faire plus simple : Mettre les oignons, l'ail et les poivrons comme tels dans le chaudron au lieu d'en faire une purée. Ajouter ensuite 1 boîte de 16 oz de haricots frits végétariens et 2 boîtes de 16 oz de haricots noirs. Au lieu d'en faire une purée selon la recette; ajouter assez d'eau pour créer une soupe semi-épaisse et procéder normalement.

Touche gastronomique: Utiliser du vinaigre balsamique blanc au lieu du vinaigre de vin blanc.

Par portion :

Calories : 407
Lipides : 1,9 g
Lipides saturés : 0,3 g
Calories de matières grasses : 3,9 g
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 20 g
Glucides : 80 g
Sucres : 5 g
Fibres : 26 g
Sodium : 254 mg
Calcium : 208 mg
Fer : 7,5 mg
Vitamine C : 63,4 mg
Bêta-carotène : 475 mcg
Vitamine E : 0,7 mg

JOUR 9

Déjeuner: Céréales, lait végétal et tranches de fraises sur le dessus
Dîner: Repas à l'extérieur - Bar à salade en folie. Voici une suggestion pour faire une salade au bar à salade. Choisir votre sorte de feuille de salade, garnir de légumineuses, de grains et d'une tonne de légumes. Choisir une vinaigrette végane faible en gras ou se contenter simplement du vinaigre balsamique (ou faire sa propre salade à la maison avec de la laitue romaine, des pois chiches, du concombre, des tomates et du vinaigre balsamique)
Collation: Oranges et raisins
Souper: Pita pizza (en mettre de côté pour le dîner du lendemain) avec un mélange de salade verte. Si vous faîtes votre propre salade d'accompagnement, pensez vert. Par exemple : laitue romaine -ou à feuilles rouges- garnie de tomates, concombre, oignons, brocoli et accompagnée de votre vinaigrette végane faible en gras favorite. Un choix facile : le vinaigre balsamique. Se souvenir qu'un peu est souvent bien assez!
Dessert: Melon au gingembre.

Souper : Pita pizza
1 portion

Cette recette est rapide, avec un savoureux goût d'hummus, lequel est un excellent alternatif au fromage. C''est même bon sans cuisson.

¼ tasse d'hummus (voir jour 2)
1 pita de blé entier
¼ c. à thé de poivre noir moulu

Garnitures grillées : thym frais, tranches d'olives vertes, ail rôti, tomates séchées au soleil, tranches de poivrons rouges rôties, tranches d'oignons cipollini.
Garnitures fraîches : Basilic tranché, tomates Roma tranchées, poivrons doux piquants.

Tartiner les pitas d'hummus, sauf sur le bord. Parsemer de poivre noir moulu. Ajouter les garnitures à cuire (ces dernières ne sont pas cuites avant d'être mises sur la pizza; le nom fait seulement référence aux garnitures qui seront cuites avec la pizza.) Cuire la pizza à 350 degré F durant 7 à 8 minutes. À la sortie du four, répandre les garnitures fraîches sur la pizza

Par portion :

Calories : 194
Lipides : 5,9 g
Lipides saturés : 0,8 g
Calories de matières grasses : 25,7 g
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 8 g
Glucides : 29,7 g
Sucres : 2,7 g
Fibres : 5,6 g
Sodium : 281 mg
Calcium : 63 mg
Fer : 3 mg
Vitamine C : 1,9 mg
Bêta-carotène : 12 mcg
Vitamine E : 0,3 mg

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jason Wyrick of the Vegan Culinary Experience.

Dessert : Melon au gingembre
6 portions

Cette recette est une version rafraîchissante du cantaloup et contient du gingembre, qui favorise une bonne digestion et aide à soulager les nausées.

1 gros cantaloup
½ c. à thé de gingembre moulu
1 c. à soupe de gingembre cristallisé, haché

Couper le melon en deux et enlever les pépins. Par la suite, couper les moitiés en morceaux. Saupoudrer le gingembre moulu et cristallisé, au-dessus des morceaux de melon et mélanger. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Conserver jusqu'à 2 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Astuce : pour enlever la pelure du melon, placer la partie coupée du melon sur la planche à découper. Utiliser un couteau de cuisine ou dentelé pour enlever la pelure de façon sécuritaire. Débuter par le dessus du melon et descendre vers la planche. Tourner le melon au besoin. S'assurer de bien tenir le melon avec l'autre main et de rentrer les doigts vers la paume loin de la lame du couteau.

Par portion :

Calories : 54
Lipides : 0,3 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 4,6 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 1,2 g
Glucides : 13,1 g
Sucres : 12,4 g
Fibres : 1,3 g
Sodium : 22 mg
Calcium : 13 mg
Fer : 0,3 mg
Vitamine C : 49,9 mg
Bêta-carotène : 2741 mcg
Vitamine E : 0,1 mg

Source: The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D.
www.nutritionmd.org/recipes/view.html?recipe_id=1282&print=1

JOUR 10

Déjeuner: Salade de fruits et rôties de grain entier avec beurre de pomme.
Dîner: Reste de Pita pizza ou burger végane maison
Collation: Carotte et pomme
Souper: Penne al Forno et bette à carde avec amandes.

Souper : Penne al Forno
4 portions

Quoique la cuisson au four n'est pas nécessaire, celle-ci donne une très bonne finition, aidant à unifier tous les arômes et donnant un goût caramélisé à la sauce.

8-10 feuilles de basilic frais
2 carottes, tranchées
2 branches de céleri, tranchées
2 courgettes, tranchées
½ oignon jaune, haché
Eau
16 oz de penne au riz brun
2 poivrons rouges rôtis, hachés
3 tomates Roma, hachées
6-8 olives vertes farcies à l'ail ou ¼ tasse d'olives kalamata entières dénoyautées
2 tasses de sauce tomate de base (voir ici-bas)

Option : 2 tasses de haricots cannellini cuits et rincés

Rouler les feuilles de basilic bien serrées et les couper en rubans. Sur feu moyen, faire revenir les morceaux de carottes, de céleris, de courgettes et d'oignons pour environ 3 à 5 minutes (ceci va assurer qu'ils deviennent assez tendres le temps qu'ils finissent de cuire et que les saveurs s'harmonisent). Amener l'eau à ébullition, ajouter les pâtes de riz brun et agiter. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites, mais pas complètement (elles vont terminer leur cuisson dans le

four).

Mélanger immédiatement tous les ingrédients dans un plat profond allant au four. Cuire le tout à 350 degré F pour environ 10–12 minutes. Si vous voulez ajouter les légumineuses, mélangez-les aux pâtes à la sortie du four.

Pour faire plus simple : Trancher les légumes, mais ne pas les faire revenir. Les ajouter simplement au moment de tout mettre au four et laisser cuire 15 à 20 minutes.

Astuce : Cuire les pâtes après avoir préparé les légumes, afin de ne pas les faire attendre trop longtemps.

Par portion :

Calories : 607
Lipides : 4,4 g
Lipides saturés : 0,8 g
Calories de matières grasses : 6,1
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 22 g
Glucides : 119 g
Sucres : 14,8 g
Fibres : 10,9 g
Sodium : 133 mg
Calcium : 88 mg
Fer : 5,8 mg
Vitamine C : 103,3 mg
Bêta-carotène : 3853 mcg
Vitamine E : 3,7 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Sauce tomate de base
3 portions

Les tomates Roma sont les tomates par excellence pour faire les sauces. Elles ne sont pas dispendieuses et vous allez goûter leur profonde saveur et leur robustesse dans le plat final.

½ oignon jaune en dés
2 gousses d'ails émincées
4 tomates moyennes (de préférence des grosses Roma) hachées
¼ tasse d'eau
1/8 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre fraîchement moulu
1 c. à thé de thym ou d'origan frais, haché ou ½ c. à thé de romarin frais, haché

Option : ¼ c. à thé de cumin moulu; 3 c. à soupe de basilic ou de coriandre frais, hachés

Sur feu moyen, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ajouter l'ail et faire revenir durant une minute. Ajouter les tomates, l'eau, puis mélanger. Ajouter le sel, le poivre et le thym/origan/romarin. Laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce (seulement 3 à 4 minutes pour une sauce à base de tomates fraîches; environ 7 à 10 minutes pour une sauce plus épaisse). Durant la cuisson, presser les tomates toutes les 30 secondes environ pour qu'elles relâchent tout leur jus. Ajouter de l'eau supplémentaire au besoin pour arriver à la consistance désirée.
Option: si le cumin est utilisé, le mettre en même temps que le sel et le poivre. Pour le basilic, le mélanger immédiatement à la sauce lorsqu'elle est enlevée du feu. Même chose pour la coriandre.

Pour faire plus simple : Au lieu de couper et cuire complètement les tomates, utiliser une boîte de 12 oz de tomates cuites écrasées et laisser mijoter pour réchauffer la sauce.

Par portion :

Calories : 24
Lipides : 0,2 g
Lipides saturés : 0 g
Calories de matières grasses : 6,3
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 1 g
Glucides : 5,3 g
Sucres : 2,7 g
Fibres : 1,2 g
Sodium : 104 mg
Calcium : 17 mg
Fer : 0,4 mg
Vitamine C : 11,5 mg
Bêta-carotène : 328 mcg
Vitamine E : 0,4 mg

Bettes à carde avec amandes
6 portions

Les bettes à carde sont une excellente source de calcium facile à absorber. C'est aussi le cas de plusieurs autres membres de la famille des « crucifères » (brocoli, kale, chou-fleur, chou de Bruxelles et rutabaga). Ils ont démontré leur incidence dans l'élimination du surplus d'oestrogènes chez la femme et dans la réduction des risques de cancer du sein.

¼ tasse d'amandes effilées
1 livre de bettes à carde (environ 1 gros bouquet) rincées et tiges enlevées
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 petite gousse d'ail, émincée ou écrasée

Dans un petit poêlon, griller les amandes sur feu moyen de 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une coloration dorée. Pour enlever les tiges de la bette à carde, une à la fois, tenir la tige et enlever la feuille avec la main. Répéter l'opération pour chacune. Empiler 5 feuilles de bettes (sans les tiges), les rouler en un cylindre et les trancher en minces bandes. Répéter avec toutes les feuilles. Dans un gros chaudron, amener 2 pouces d'eau à ébullition. Ajouter les feuilles tranchées, couvrir et laisser cuire à la vapeur pendant 4 minutes.

Dans un petit bol, fouetter le vinaigre et l'ail ensemble. Mélanger les bettes à carde avec la vinaigrette et garnir d'amandes grillées. Servir chaud.

Ce plat est meilleur quand il est consommé immédiatement. Les feuilles cuites à la vapeur peuvent se garder 1 à 2 journées sans la vinaigrette. Attendre d'être prêt à servir avant d'ajouter le vinaigre et l'ail cru.

Par portion :

Calories : 44
Lipides : 2,5 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 51,7 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,4 g
Glucides : 4,3 g
Sucres : 1,2 g
Fibres : 2,4 g
Sodium : 11 mg
Calcium : 103 mg
Fer : 1 mg
Vitamine C : 11,9 mg
Bêta-carotène : 3124 mcg
Vitamine E : 1,7 mg

Source: The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D

JOUR 11

Déjeuner: Céréale avec lait végétal et une banane
Dîner: Reste de Penne al Forno ou une salade mélangée avec ¼ tasse de haricots
Collation: Raisin frais
Souper: Chili de lentilles aux patates douces

Souper : Chili de lentilles aux patates douces
6 portions

Les lentilles rouges sont parfaites pour épaissir le chili, pendant que les patates douces donnent une texture veloutée qui contraste avec les épices.

Un peu d'eau
1 ¾ tasse d'oignons, en dés
1 tasse de céleri, en dés
2 - 2 ½ tasses de patates douces à chair orangée, épluchées et coupées en cube d'un pouce
3 gousses d'ail, émincées
1 c. à soupe de sel de mer
Poivre noir moulu, au goût
2 c. à thé de poudre de chili
1 c. à thé de paprika
½ c. à thé de muscade fraîchement grattée
½ c. à thé de cumin
¼ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de flocons de piment rouge écrasé, au goût
1 ¼ tasse de lentilles rouges sèches
2 ½ tasses d'eau
1 boîte de 28 oz de tomates écrasées
1 boîte de 14 oz de haricots noirs ou rouges, rincés
1 feuille de laurier
3 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé
Quartiers de limes (pour servir)

Dans un large chaudron, sur feu moyen, mettre l'eau, l'oignon, le céleri, les patates douces, l'ail, le sel, le poivre et les épices, et mélanger le tout. Couvrir et laisser cuire pendant 6 à 8 minutes. Brasser de temps en temps. Réduire le feu si les oignons semblent vouloir coller au fond. Rincer les lentilles. Ajouter au chaudron l'eau, les tomates, les légumineuses et la feuille de laurier, bien mélanger. Augmenter le feu pour porter à ébullition. Réduire ensuite au minimum, couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient cuites. Brassez de temps en temps. Ajouter le jus de lime et servir avec des quartiers.

Remarque : Si vous n'avez que des tomates entières ou en dés, utilisez un mélangeur à main pour les écraser. Versez tout d'abord un peu du liquide provenant de la boîte dans le chaudron puis faîtes une purée directement dans la boîte de tomates avec un mélangeur.

Par portion :

Calories : 306
Lipides : 1,4 g
Lipides saturés : 0,3 g
Calories de matières grasses : 3,9
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 18,5 g
Glucides : 58,6 g
Sucres : 9,7 g

Fibres : 15,1 g
Sodium : 451 mg
Calcium : 136 mg
Fer : 7,4 mg
Vitamine C : 31 mg
Bêta-carotène : 5386 mcg
Vitamine E : 1,8 mg

Recette tirée de Eat, Drink & Be Vegan par Dreena Burton sur www.plantpoweredkitchen.com.





JOUR 12

Journée indienne du "Kickstart India Menu"
Déjeuner: Smoothie à la mangue **ou** Sheera
Dîner: Palak paneer de tofu, Rottis aux herbes
Collation/Dessert: Halva aux carottes
Souper: Aloo Gobi (cari de chou-fleur et pommes de terre) sur riz basmati brun

Déjeuner : Smoothie à la mangue

2 à 4 portions

Ce smoothie est une adaptation de la boisson indienne appelée lassi à la mangue. À la place d'utiliser du yaourt de soja, on ajoute du jus de lime au lait végétal pour lui conférer une certaine acidité, tout en rendant le smoothie plus léger (et adapté aux personnes allergiques au soja).

1 tasse de mangue en morceaux, fraîche ou surgelés
1 tasse de lait végétal nature ou à la vanille
4 à 6 c. à thé de jus de lime fraîchement pressé
1/3 de tasse de glaçons
1 à 2 c. à thé de sirop d'érable ou de sirop d'agave
Des glaçons pour servir

Mettre les morceaux de mangue, le lait végétal, le jus de lime (4 c. à thé pour commencer) et les glaçons dans un mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Ajouter éventuellement du jus de lime ou du sirop d'érable selon vos goûts. Verser le mélange dans des verres individuels et ajouter quelques glaçons avant de servir.

Remarque : Vous pouvez ajouter une poignée de framboises ou de fraises, fraîches ou surgelées, au mélange.

Idée centrale : Verser les restes de mélange dans des moules à popsicles et placer au congélateur.

Par portion:

Calories : 132
Lipides: 2,2 g
Lipides saturés : 0,35 g
Calories de matières grasses : 14,3
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 4,7 g
Glucides : 25,6
Sucres : 16,2 g
Fibres : 2,8 g
Sodium : 74 mg
Calcium : 164 mg
Fer : 1,4 mg
Vitamine C : 27 mg
Bêta-carotène : 370 mcg
Vitamine E : 2,6 mg

Source: Eat, Drink & Be Vegan de Dreena Burton (www.plantpoweredkitchen.com).

Sheera

4 portions de 1 tasse

Ce dessert indien est traditionnellement fait à base de lait de vache, mais cette recette utilise du lait d'amande pour le rendre plus sain. Vous pouvez également ajouter une banane afin de réduire la quantité de sucre utilisée.

¼ de tasse (25 à 50 g) de noix de cajou crues (facultatif)
1 tasse (180 g) de "rava" ou de crème de blé (semoule de blé dur)
2 tasses (500 ml) de lait d'amandes
1 à 2 pistils de safran, trempés dans 2 c. à table (30 ml) de lait d'amandes
1 c. à thé (2 g) de cardamome moulue
1 grosse banane mûre, coupée
½ tasse (75 g) de raisins secs blonds, réhydratés dans de l'eau
1 c. à soupe (20 g) de sirop d'agave, jagré ou sirop d'érable (facultatif, au goût)

Dans une poêle, faire revenir les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.
Dans une casserole moyenne, verser la semoule et la faire dorer légèrement à feu moyen jusqu'à ce qu'elle dégage une odeur de noisette.
Dans la même casserole, verser le lait d'amandes, le safran, la cardamome et la banane puis portez à ébullition. Ajouter la semoule et remuer constamment afin d'éviter que des grumeaux se forment. Cela devrait prendre une ou deux minutes avant que la semoule n'absorbe la plupart du lait d'amandes et s'épaississe. Y incorporer les noix de cajou rôties et les raisins réhydratés avant d'enlever la casserole du feu.
La banane et les raisins apportant déjà une touche sucrée à ce dessert, goûter avant d'ajouter le sirop d'agave, le jagré ou le sirop d'érable au goût.

Par portion (1/4 de la recette) :

Calories : 275
Lipides : 2,1 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 6,4 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6 g
Glucides : 59,8 g
Sucres : 19,1 g
Fibres : 3,2 g
Sodium : 132 mg
Calcium: 298 mg
Fer : 13,2 mg
Vitamine C : 3 mg
Bêta-carotène : 9 mcg
Vitamine E : 0,8 mg

Source: recette de Nandita Shah.

Dîner : Palak paneer crémeux au tofu
4 à 6 portions

Pour le tofu paneer:
1 bloc de 500 g (16 onces) de tofu ferme
1 c. à soupe (15 g) de gingembre frais râpé ou de pâte de gingembre
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron ou de lime
1 c. à thé (2,5 g) de garam masala
Sel, au goût
Pour le palak:
1 c. à thé (2,5 g) de cumin en poudre
1 c. à thé (2,5 g) de coriandre en poudre
½ c. à thé (1 g) de poudre de chili ou de flocons de piment
½ c. à thé (1 g) de curcuma (facultatif)
1 c. à thé (5 g) de gingembre frais râpé
2 tomates coupées en dés
Sel, au goût
½ tasse d'oignons hachés
2 bouquets d'épinards hachés grossièrement que vous ferez bouillir dans environ ¼ de tasse (60 ml) d'eau, ou 315 g (16 onces) d'épinards surgelés (environ 4 tasses, cuits à la vapeur)
$^{1}/_{3}$ de tasse (80 g) de yogourt de soja ou autre yogourt végétal

Pour le tofu : Mettre le bloc de tofu dans une passoire plate ou sur une assiette, ajouter un poids dessus et réserver au réfrigérateur pour 1h30 minimum (de préférence toute une nuit). Vous pouvez également utiliser une presse à tofu pour cette étape. Assurez-vous que toute l'eau ait été évacuée et que le tofu soit prêt à mariner. Couper le tofu en cubes d'environ 1 pouce (2,5 cm).

Mélanger ensemble le gingembre, le jus de citron ou de lime, le garam masala et le sel dans un bol. Ajouter de l'eau si le mélange est trop épais. Mettre la marinade dans un plat et y laisser mariner les cubes de tofu pendant 30 minutes à 1 heure, en remuant de temps en temps pour s'assurer que le tofu est bien enrobé.

Si vous avez un four à votre disposition (sinon, faites simplement revenir le tofu avec les épinards comme décrit à l'étape ci-dessous) :
Faire cuire le tofu au four à 300°F (150°C) pendant 20 minutes. Pendant que le tofu est en train de cuire, faire revenir à sec le cumin, la coriandre, la poudre de chili ou les flocons de piment et le curcuma dans une grande sauteuse préalablement chauffée à feu doux pour ne pas que les épices brûlent. Ajouter le gingembre et les tomates en prenant soin d'égoutter au maximum le liquide de ces dernières. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les tomates soient cuites et leur jus totalement évaporé.

Prendre une autre grande sauteuse et faire frire l'oignon dans son propre jus avec une petite pincée de sel. Ajouter les épinards cuits à la vapeur (et le tofu si vous n'avez pas de four) ainsi que le mélange épicé à base de tomates. Laisser mijoter pendant quelques minutes, le temps que l'eau soit absorbée. Verser le yogourt végétal et mélanger bien. Ajouter les cubes de tofu et laisser-les réchauffer.

Par portion (¼ de la recette):

Calories : 144
Lipides : 5,9 g
Lipides saturés : 1,1 g
Calories de matières grasses : 34,5
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 14,8 g
Glucides : 12,9
Sucres : 4,8 g
Fibres : 5,3 g
Sodium : 420 mg
Calcium : 466 mg
Fer : 8,2 mg
Vitamine C : 32 mg
Bêta-carotène : 8945 mcg
Vitamine E : 3,4 mg

Source: recette de Nandita Shah.

Rottis (pain plat indien) aux herbes
12 rottis

1 tasse (100g) de farine d'haricots garbanzo/de pois chiche/gram
1 tasse (130g) de farine de blé entier/atta
1 tasse (20g) d'herbes légèrement tassées, hachées finement (comme de la menthe, de la coriandre et de la fleur d'ail)
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de poudre de chili rouge, comme cayenne
½ c. à thé de curcuma
1 c. à thé de garam masala en poudre

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et ajouter suffisamment d'eau pour obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes. Former 12 boules de pâte. Une par une, les rouler sur une surface farinée afin d'obtenir des galettes d'environ 6 pouces de diamètre. Chauffer une poêle de fonte ou antiadhésive. Verser un peu d'huile et cuire les galettes des deux côtés jusqu'à l'apparition de parties brunies.
Servir avec un subji ou chutney. Ne pas laisser les rottis à l'air libre trop longtemps car ils vont durcir.

Par rotti :

Calories : 67
Lipides : 0,9 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 11 %
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 3 g
Glucides : 12 g
Sucres : 0,4 g
Fibres : 2 g
Sodium : 203 mg
Calcium : 16 mg
Fer 1 : mg
Vitamine C : 1 mg
Bêta-carotène : 97 mcg
Vitamine E : 0,3 mg

Source: recette de Vaishali Honawar.

Collation / dessert : Halva aux carottes
2 tasses, 4 à 6 portions

Vous pouvez servir ce délicieux dessert chaud ou à température de la pièce.

¼ de tasse (25 g) de noix de cajou crues
4 tasses (360 g) de carottes râpées
¼ de tasse (35 g) de raisins blonds
½ c. à thé (1 g) de cardamome en poudre
¼ de c. à thé (5 g) de sirop d'agave, de sucre complet ou de jagré
1 c. à thé (40 g) d'amandes en bâtonnets, pour garnir (facultatif)

Pour la pâte de cajou : Faire tremper les noix de cajou dans une tasse d'eau pendant 30 minutes. Les placer ensuite dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Pour obtenir une texture resseblant davantage à une pâte, enlevez l'eau et continuer à moudre les cajous puis ajouter de l'eau au besoin jusqu'à consistance désirée.

Faites cuire les carottes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Incorporez la pâte de noix de cajou, les raisins et la cardamome et réchauffez le tout pendant 2 minutes.
Ajoutez, si besoin, du sirop d'agave, du sucre complet ou du jagré. Garnissez avec les amandes avant de servir.

Par portion (¼ de la recette):

Calories : 115
Lipides : 3,8 g
Lipides saturés : 0,7 g
Calories de matières grasses : 27,7
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,7 g
Glucides : 19,8 g
Sucres : 10 g
Fibres : 4,2 g
Sodium : 70 mg
Calcium : 45 mg
Fer : 1,2 mg
Vitamine C : 5 mg
Bêta-carotène: 9786 mcg
Vitamine E : 1,3 mg

Source: Recette de Nandita Shah.

Souper : Cari de chou-fleur et de pommes de terre (Aloo Gobi)
6 portions

Le curcuma et d'autres épices indiennes deviennent de plus en plus populaires pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Associez-les avec des légumes bien connus pour lutter contre le cancer et vous obtenez un vrai repas santé.
Pour un cari plus épicé, augmentez la quantité de piment de Cayenne.

1 oignon, haché ou émincé finement
1 boîte de 15 onces (425 g) de tomates en dés, ou 1 ½ tasses (250 g) de tomates fraîches coupées en dés
1/8 à ¼ de c. à thé (0,5 g) de piment de Cayenne
¼ de c. à thé (0,75 g) de cannelle
¼ de c. à thé (1 g) de gingembre en poudre
½ de c. à thé (1 g) de coriandre en poudre
½ de c. à thé (1 g) de curcuma
½ de c. à thé (1 g) de graines de cumin
1 chou-fleur coupé en fleurons de la taille d'une bouchée (3 à 4 tasses)
2 pommes de terre moyennes, coupées en morceaux (vous n'êtes pas obligés de les peler)
½ c. à thé (2,5 g) de sel

Faire chauffer ½ tasse (125 ml) d'eau dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et laisser cuire sur feu moyen pendant 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce l'oignon ramollisse. Réduire le feu, ajouter les pommes de terre et

le chou-fleur. Continuer la cuisson pendant 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter de l'eau au besoin, ¼ de tasse à la fois, pour ça n'attache pas.

Dans une poêle, faire torréfier les graines de cumin, le curcuma, la coriandre, le gingembre, la cannelle et le poivre de Cayenne sur feu moyen pendant 2 minutes, à sec, en remuant constamment. Ajouter les épices aux légumes, ainsi que les tomates et le sel. Mélanger, puis laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les saveurs se mélangent bien.

Les restes de cari de chou-fleur et de pommes de terre se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant fermé.

Variation : pour un cari plus sucré, ajouter ½ tasse de raisins blonds ou 2 c. à table de jus de pommes concentré en même temps que les tomates et le sel.

Par portion :

Calories : 91	Fibres : 3,9 g
Lipides : 0,4 g	Sodium : 302 mg
Lipides saturés : 0,1 g	Calcium : 53 mg
Calories de matières grasses : 4,1	Fer : 2,3 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 30 mg
Protéines : 2,7 g	Bêta-carotène : 66 mcg
Glucides : 20,9 g	Vitamine E : 0.6 mg
Sucres : 5,6 g	

Source: "The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival" du Dr Neal D. Barnard, et Jennifer Reilly, R.D.

Riz Basmati brun

3 portions d'une tasse

Pour obtenir du riz brun nature, il vous suffit d'omettre la cardamome, le girofle et la cannelle.

1 tasse (150 g) de riz basmati brun
2 gousses de cardamome
Sel, au goût
1 clou de girofle (facultatif)
1 bâton de cannelle (facultatif)

Faire tremper le riz dans 2 tasses (500 ml) d'eau pendant 1 à 2 heures. Cette étape n'est pas indispensable, mais elle permet de réduire le temps de cuisson et rend le riz plus aéré. Dans une poêle de taille moyenne, faire rôtir la cardamome, ainsi que le clou de girofle et la cannelle (si vous les utilisez), sur feu moyen jusqu'à ce que leur arôme se développe. Ajouter le riz avec son eau de trempage et une pincée de sel. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre. Vous pouvez couvrir la casserole, mais alors vous devrez bien la surveiller. Ajouter un peu d'eau au besoin, si le riz n'est pas bien cuit lorsque toute l'eau a disparu. Alternativement, faire cuire ce dans un cuiseur à riz.

Astuce : Si vous éteignez le feu avant que le riz ne soit cuit, pour pouvoir le faire cuire dans l'eau plus tard, le riz restera dur. Assurez-vous que le riz est cuit selon votre préférence avant de réduire le feu. Ajouter un peu d'eau au moment de réchauffage.

Par portion (1/3 de la recette) :

Calories : 223	Fibres : 3,6 g
Lipides : 1,1 g	Sodium : 153 mg
Lipides saturés : 0,2 g	Calcium : 16 mg
Calories de matières grasses : 4	Fer : 0,8 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 0 mg
Protéines : 4,6 g	Bêta-carotène : 0 mcg
Glucides : 48,5 g	Vitamine E : 0,1 mg
Sucres : 0,4 g	

Recette par Nandita Shah

JOUR 13

Déjeuner: Pain doré à la vanille et smoothie "Kickstart DIY" (utiliser un lait végétal, une banane et n'importe quel fruit que vous avez sous la main ; Kickstart DIY tips)
Dîner: Salade d'épinards, betterave et orange avec du pain brun ou du pain pita
Collation: Edamame
Souper: Sauté à la jamaïcaine (accompagné de riz brun à grain long)

Déjeuner : Pain doré à la vanille
6 portions de 2 tranches

8 onces de tofu soyeux faible en gras
½ tasse de lait de soja à la vanille
1 c. à soupe de sirop d'agave
½ c. à thé de cannelle
1 pincée de noix de muscade
Aérosol de cuisson antiadhésif
12 tranches de pain de blé complet

1. Dans un mélangeur, réduire en purée le tofu, le lait de soja, le sirop d'agave, la cannelle et la muscade. Verser le mélange dans une assiette à tarte.
2. Graisser une grande poêle à l'aide de l'aérosol de cuisson. Imbiber chaque tranche de pain dans le mélange au tofu et cuire environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le pain devienne brun doré.

Je ne savais pas que : Le sirop d'agave est produit à partir de la sève d'agaves bleus qui poussent au Mexique. Les agaves sont des plantes larges dotées de piquants qui ressemblent à un cactus, mais c'est en réalité une plante grasse de la même famille que l'aloe vera.

Par portions de 2 tranches:

Calories : 118
Lipides : 2,6 g
Lipides saturés : 0,5 g
Calories de matières grasses : 12,8
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 10,5 g
Glucides : 28,5 g
Sucres : 8,6 g
Fibres : 4,2 g
Sodium : 313 mg
Calcium : 109 mg
Fer: 2,1 mg
Vitamine C : 0,1 mg
Bêta-carotène : 2 mcg
Vitamine E : 0,6 mg

Source: "The Get Healthy, Go Vegan Cookbook" du Dr Neal Barnard (recette de Robyn Webb).

Dîner : Salade d'épinards, betterave et orange, vinaigrette au gingembre et sirop d'agave
4 portions

Les betteraves se marient magnifiquement avec les agrumes et cette salade en est un délicieux exemple. On les retrouve dans une grande variété de couleurs: rose, jaune et même blanc, en plus des classiques rouges et mauves!

2 petites betteraves bien lavées et brossées, dont vous aurez enlevé les tiges
6 tasses de bébés épinards
2 oranges moyennes, pelées et coupées en quartiers
4 c. à table de vinaigre de riz
2 c. à table de sirop d'agave
2 c. à thé de paprika
2 c. à thé de gingembre frais râpé
½ c. à thé de poudre de chili
Le jus d'une lime

Préchauffer le four à 400°F. Emballer chaque betterave hermétiquement dans du papier aluminium. Les placer sur une feuille de cuisson et rôtir au four jusqu'à ce qu'une fourchette s'y enfonce facilement. Cela peut prendre de 40 minutes à 1h20 en fonction de la taille des betteraves. Laisser refroidir avant de les déballer, puis les peler sous l'eau courante. Couper les betteraves en morceaux de la taille d'une bouchée.

Répartir les épinards sur une assiette puis disposer les betteraves et les oranges par-dessus.

Préparer la vinaigrette: verser le vinaigre, le sirop d'agave, le paprika, le gingembre et la poudre de chili dans un poêlon et porter à ébullition. Ajouter le jus de lime. Laisser refroidir la vinaigrette avant de la verser en filet sur la salade d'épinards.

Je ne savais pas que : Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous pouviez faire avec ces magnifiques fanes (feuilles) de betterave ? Ne les jetez pas car elles sont très nutritives. Vous pouvez les faire cuire légèrement à la vapeur ou les servir crues dans une salade.

Par portion (1/4 de la recette):

Calories : 89
Lipides : 0,5 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 5
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,5 g
Glucides : 20,6 g
Sucres : 13,5 g
Fibres : 3,5 g
Sodium : 59 mg
Calcium : 100 mg
Fer : 2,3 mg
Vitamine C : 51,1 mg
Bêta-carotène : 2947 mcg
Vitamine E : 1,5 mg

Source: "The Get Healthy, Go Vegan Cookbook" du Dr Neal Barnard (recette de Robyn Webb).

Souper : Sauté à la jamaïcaine
Pour 2 personnes

Il émane de ce plat des senteurs tropicales. Avec le côté épicé du piment habanero et du gingembre, la douceur des bananes plantains et du poivron rouge, ainsi que l'arôme enivrant du piment de la Jamaïque, c'est une nouvelle saveur que vous découvrez à chaque bouchée!

1 poivron rouge coupé en fines lanières
½ oignon rouge émincé
1 banane plantain coupée en rondelles
3 gousses d'ail hachées finement
1 c. à thé de gingembre frais râpé
½ piment habanero haché finement (vous pouvez utiliser un piment jalapeño ou serrano pour un plat moins épicé)
1 c. à thé de poudre de cari
½ c. à thé de piment de la Jamaïque en poudre
½ c. à thé de thym frais
Une pincée de sel
2 c. à soupe de lait d'amandes
1½ tasse de riz à grain long cuit

Sur feu moyen, faire revenir l'oignon et le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter la banane plantain. Réduire légèrement le feu une fois que cela commence à brunir. Ajouter l'ail, le gingembre, le piment, les épices et le sel. Faire revenir pendant 30 secondes environ. Retirer du feu et verser immédiatement le lait d'amandes, ce qui va créer un léger curry qui collera simplement aux légumes. Servir le sauté sur le riz cuit.

Pour faire plus simple : Vous pouvez cuire ensemble sur feu moyen le poivron rouge, l'oignon, la banane plantain, l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce que ça ramollisse. Ajouter ensuite les épices et continuer la recette comme ci-dessus.

Astuce : Choisissez des bananes plantains qui ne sont pas trop mûres, avec seulement quelques taches brunes sur la peau. Elles contiennent plus d'amidon et sont moins sucrées – davantage comme une pomme de terre que comme une banane. Cela rendra votre sauté encore meilleur.

Par portion:

Calories : 354
Lipides : 2,1 g
Lipides saturés : 0,4 g
Calories de matières grasses : 5
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6,3 g
Glucides : 82 g
Sucres : 11,9 g
Fibres : 9,3 g
Sodium : 173 mg
Calcium : 66 mg
Fer : 2,1 mg
Vitamine C : 94,5 mg
Beta-carotène : 1431 mcg
Vitamine E : 1,5 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

JOUR 14

Déjeuner : Huevos Rancheros, pomes de terre rissolées à l'ail et au kale
Dîner : Rouleaux à la salade de pois chiches (permet d'avoir des restes pour le dîner du lendemain)
Collation : une pomme ou un autre fruit
Souper : Kickstart à faire soi-même – Fèves, légumes verts et grains (pense à utiliser de l'orge et le kale ou bok choy qui vous reste)

Déjeuner : Huevos Rancheros
3 à 4 portions

Une salsa et des tostadas de qualité feront toute la différence. Elles feront passer cette recette mexicaine de bonne à spectaculaire!

Ingrédients du tofu brouillé du JOUR 7
½ c. à thé de poudre de chili
½ tasse de salsa
3-4 tostadas (tortillas de maïs fris)
3 c. à table de coriandre fraîche hachée
1 tomate roma, coupée en dés

Suivre la recette du tofu brouillé en ajoutant de la poudre de chili en même temps que le curcuma. Une fois que le tofu brouillé est cuit, incorporer la salsa. Répartir le mélange sur chaque tostada puis garnir avec la coriandre et les dés de tomate.

En cas de restes : Réchauffer le tofu brouillé sur feu moyen. Ajouter la poudre de chili et la salsa environ une minute après le début de la cuisson. Laisser chauffer 2 minutes supplémentaires, puis garnir avec les autres ingrédients.

Par portion:

Calories : 176
Lipides : 4,8 g
Lipides saturés : 0,5 g
Calories de matières grasses : 22,9
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 9,9 g
Glucides : 26,4 g
Sucres : 2,5 g
Fibres : 3,7 g
Sodium : 922 mg
Calcium : 156 mg
Fer : 2,8 mg
Vitamine C : 8,5 mg
Beta-carotène : 224 mcg
Vitamine E : 0,8 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Pommes de terre rissolées à l'ail et au kale
Pour 2 personnes

Les pommes de terre rissolées constituent un plat réconfortant, et ils n'ont pas besoin d'être cuits dans beaucoup de gras pour être bons. L'ajout d'ail les rend irrésistibles.

2 pommes de terre Yukon Gold, râpées
¼ de c. à thé de sel
2-3 grandes feuilles de kale, coupées en fines lanières
6 gousses d'ail, hachées
Aérosol de cuisson antiadhésif
½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
Variante: 2 tasses de patates douces râpées

Rincer les pommes de terre râpées sous l'eau courante puis bien les sécher. Graisser une poêle à l'aide de l'aérosol de cuisson. Sur feu moyen/fort, faire revenir les pommes de terre avec le sel jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Ajouter ensuite le kale et l'ail et faire revenir 2 minutes de plus. Retirer du feu et ajouter le poivre.

Variante : Remplacer les pommes de terre par 2 tasses de patates douces.

Généralité : Pour rendre les pommes de terre (ainsi que la plupart des aliments) croustillantes, il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup de gras. Il suffit de quelques pulvérisations d'un aérosol de cuisson pour les empêcher d'adhérer à la poêle.

Par portion :

Calories : 210	Fibres : 5,5 g
Lipides : 0,9 g	Sodium : 343 mg
Lipides saturés : 0,1 g	Calcium : 135 mg
Calories de matières grasses : 3,5	Fer : 3,3 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 99,9 mg
Protéines : 7,2 g	Beta-carotène : 6193 mcg
Glucides : 46,6 g	Vitamine E : 1,2 mg
Sucres : 2,6 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Dîner : Rouleaux à la salade de pois chiches
2 à 4 portions

Je mangeais beaucoup de sandwich au thon étant enfant. Même si j'adorais manger ces sandwichs au thon, je ne me sentais jamais vraiment bien après. C'était peut-être la mayonnaise ou le thon, mais mon estomac était toujours à l'envers et je n'avais plus d'énergie. Cette recette est non seulement plus légère et saine, mais le goût y est nettement meilleur.

4 c. à thé de tahini
2 c. à thé de lait végétal nature
2 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé
1 ½ c. à thé de vinaigre de vin rouge
1 c. à thé de tamari
½ c. à thé de moutarde de dijon
½ c. à thé de granulés de varech (kelp)
¼ à ½ c. à thé de sirop d'érable pur
1 ou 2 pincée(s) de sel, au goût
Poivre noir fraîchement moulu, au goût (facultatif)
1 tasse de pois chiches cuits, rincés et égouttés

¼ tasse de céleri coupé en petits dés
¼ tasse de pomme coupée en petits dés
2 à 4 c. à soupe de poivron rouge ou vert, coupé en petits dés
2 c. à thé de câpres (facultatif)
1 à 2 c. à soupe de persil frais haché (facultatif)

Servir avec : Feuilles de bette à carde (pour faire les rouleaux), **ou** Tortillas de blé complet **ou** Tranches de pain.

Dans un bol, mélanger ensemble le tahini, le lait végétal, le jus de citron, le vinaigre de vin rouge, le tamari, la moutarde, le varech (kelp), le sirop d'érable, le sel et le poivre.
Réduiser les pois chiches en purée grossière à l'aide du fond tasse à mesurer. Les ajouter au mélange précédent, ainsi que le céleri, la pomme, le poivron, les câpres et le persil (si vous les utilisez). Mélanger bien avant de mettre la préparation au réfrigérateur.

Placer quelques c. à soupe du mélange à base de pois chiches sur une grande feuille de bette à carde, rouler l'ensemble pour former un "burrito" ou un "sushi". Répéter l'opération jusqu'à la fin de la farce.
Vous pouvez également réaliser des sandwiches en tartinant le mélange entre deux tranches de pain, ou utiliser une tortilla de blé complet à la place de la feuille de bette à carde.

Par portion (1/2 de la recette de salade de pois chiches uniquement) :

Calories : 216
Lipides : 8 g
Lipides saturés : 1 g
Calories de matières grasses : 30
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 10 g
Glucides : 29 g
Sucres : 5 g
Fibres : 8 g
Sodium : 377 mg
Calcium : 100 mg
Fer : 4 mg
Vitamine C : 12 mg
Beta-carotène : 81 mcg
Vitamine E : 0,5 mg

Source: recette de Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com

---

JOUR 15

Déjeuner : Flocons d'avoine avec figues et menthe
Dîner : Restes des rouleaux à la salade de pois chiches
Collation : Tranches d'oranges
Souper : Sloppy Joes de tempeh, pâtes estivales et salade de haricots avec tomates fraîches et basilic (en garder de côté pour le dîner du lendemain)

Déjeuner : Flocons d'avoine avec figues et menthe
2 portions

Les flocons d'avoine sont cuits à la vapeur et aplatis, créant une texture friable qui absorbe facilement le liquide de cuisson.

1 tasse de flocons d'avoine
2 tasses de liquide
¼ de tasse de figues fraîches en purée
1 c. à soupe de menthe fraîche hachée

Si vous aimez votre avoine crémeuse, mélanger les flocons avec de l'eau (ou un autre liquide), amener à ébullition et laisser mijoter quelques minutes. Si vous l'aimez plus croustillante et moins crémeuse, faire mijoter le liquide à une température plutôt moyenne, puis ajouter les flocons d'avoine et mélanger.

Vous pouvez ajouter les pommes pendant la cuisson de l'avoine ou les ajouter fraîches. Faire mijoter les flocons d'avoine à feu léger pendant environ 15 minutes, en mélangeant de temps en temps, surtout en fin de cuisson, afin qu'ils ne collent pas au fond. Si vous désirez ajoutez un assaisonnement, ajoutez-le 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Par portion :

Calories : 170
Lipides : 2,7 g
Lipides saturés : 0,5 g
Calories de matières grasses : 13,3
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 5,5 g
Glucides : 31,8 g
Sucres : 2 g
Fibres : 4,8 g
Sodium : 12 mg
Calcium : 38 mg
Fer : 1,8 mg
Vitamine C : 0.7 mg
Bêta-carotène : 39 mcg
Vitamine E : 0,2 mg

Source : 21-Day Weight Loss Kickstart par Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de Vegan Culinary Experience

Souper : Sloppy Joes de tempeh
4 portions

Tout le monde a besoin d'une bonne recette de Sloppy Joe. Cette recette vous fera attraper chaque bouchée avant qu'elle ne tombe dans votre assiette ou sur le plancher.

1 tasse d'eau, divisée
1 petit oignon, haché
1 poivron vert, épépiné et haché
1 paquet de 8 onces de tempeh, émietté
1 boîte de 8 onces de sauce tomate
2 c. à soupe de ketchup
1 c. à soupe de sirop d'agave
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe de sauce Worcestershire végane
2 c. à thé de moutarde préparée
½ c. à thé de poudre d'ail
4 pains hamburger multigrains

1. Faire chauffer ½ tasse d'eau dans une poêle. Ajouter l'oignon et le poivron, et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Ajouter la ½ tasse d'eau restante et le tempeh. Faire revenir de 5 à 7 minutes pour permettre au tempeh d'être bien cuit.
2. Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire pendant 15 minutes.
3. Servir sur les pains.

Je ne savais pas que **:** Vous pouvez remplacer le tempeh dans cette recette par un substitut de viande émietté, des protéines de soja texturées ou même des lentilles.

Par portion :

Calories : 273
Lipides : 7,9 g
Lipides saturés : 1,6 g
Calories de matières grasses : 24,5%
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 17,6 g
Glucides : 36,6 g
Sucres : 14,4 g
Fibres : 6,3 g
Sodium : 666 mg
Calcium : 143 mg
Fer : 3,9 mg
Vitamine C : 27,7 mg
Bêta-carotène : 239 mcg
Vitamine E : 1,5 mg

Source : The Get Healthy, Go Vegan Cookbook par Neal Barnard, M.D. Recette de Robyn Webb.

Pâtes estivales et salade de haricots avec tomates fraîches et basilic
6 portions de 1 ½ tasse

J'ai fait cette recette avec du basilic frais et des tomates du marché fermier : c'est délicieux et c'est fait en un claquement de doigts. C'est un bon plat à partager aux pique-niques ou repas-partage (potlucks).

8 onces de rotinis de blé entier secs ou autres pâtes courtes
2 grosses tomates, hachées
½ oignon rouge, tranché finement
3 oignons verts, tranchés finement
½ tasse de basilic frais, haché
1 boîte de 15 onces de haricots blancs, égouttés et rincés
1 c. à thé d'origan séché
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel kasher ou sel de mer, au goût
Poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Cuire les pâtes en suivant les directives sur l'emballage. Égoutter et rincer.
2. Mélanger les pâtes avec le reste des ingrédients et laisser reposer pendant 30 minutes à température ambiante avant de servir.

Je ne savais pas que **:** Le basilic est facile à faire pousser à la maison, dans un jardin ou dans une jardinière. Vous voudrez savoir quel moment est le plus propice pour planter le basilic selon l'endroit où vous vivez. Avec l'ensoleillement adéquat, vous mettrez du basilic dans chaque smoothie, repas ou collation en seulement quelques semaines.

Par portion (1/6 de la recette) :

Calories : 219
Lipides : 0,9 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 3,5%
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 11,2 g
Glucides : 44,7 g
Sucres : 4,1 g
Fibres : 7,2 g
Sodium : 232 mg
Calcium : 84 mg
Fer : 3,4 mg
Vitamine C : 10,5 mg
Bêta-carotène : 437 mcg
Vitamine E : 1,2 mg

Source : « Get Healthy, Go Vegan Cookbook » par Neal Barnard, M.D. Recette de Robyn Webb.

JOUR 16

Déjeuner : Gaufres congelées véganes avec pêches et sirop d'érable ou céréales avec lait végétal et fruit
Dîner : Bol de soupe végane ou restants de Sloppy Joes et pâtes estivales et salade de haricots avec tomates fraîches et basilic
Collation : Croustilles Mali avec salsa basique
Souper : Lentilles françaises savoureuses, riz brun quasi-instantané et accompagnement de légumes verts vapeur
Dessert : Sorbet mangue-lime **ou** poires cardamome au four

Collation : Croustilles Mali
4 portions

Cette recette vous montre les belles couleurs du Mali : rouge, vert et jaune. Les courgettes, tranchées en rondelles, offrent une alternative faible en gras aux croustilles de maïs frites.

4 courgettes
½ tasse de salsa basique (voir ci-dessous)

Trancher les courgettes en rondelles d'un quart de pouce d'épaisseur et les mettre de côté (elles seront les « croustilles » pour la salsa et le guacamole). Vous pouvez servir la salsa et le guacamole séparément ou les mélanger ensemble.

Astuce : Si votre courgette est petite, vous pouvez la trancher sur le long pour faire de plus grosses « croustilles ».

Par portion :

Calories : 38	Fibres : 2,2 g
Lipides : 7 g	Sodium : 145 mg
Lipides saturés : 0,2 g	Calcium : 34 mg
Calories de matières grasses : 14,8	Fer : 0,8 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 40,3 mg
Protéines : 2,5 g	Bêta-carotène : 304 mcg
Glucides : 7 g	Vitamine E : 0,3 mg
Sucres : 5,4 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Salsa basique
3 portions de ½ tasse

Les salsas qui sont écrasées au lieu d'être réduites en purée ont tendance à être meilleures. Écraser fait ressortir davantage les saveurs sans les homogénéiser, créant un goût plus complexe.

¼ d'oignon rouge, en dés
3 tomates Roma, coupées en dés et écrasées
1 jalapeño, tige et graines enlevées, haché (utiliser des piments habanero ou serrano si vous voulez une salsa plus piquante)
1 gousse d'ail, hachée
1/8 de c. à thé de sel de mer à grains grossiers
¼ de c. à thé de cumin moulu
2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
Le jus d'une lime

Options : ½ tasse de maïs, ½ tasse d'haricots noirs cuits et rincés, 1 chipotle haché en sauce adobo.

Mettre tous les ingrédients dans un bol assez grand pour les écraser jusqu'à ce que les tomates soient presque réduites en pulpe (un presse-purée devrait faire l'affaire et un *molcajete* mexicain, sorte de mortier et pilon, fonctionne encore mieux). Bien mélanger pour que les aliments soient bien répartis. Laisser la salsa reposer au moins 10 minutes afin que les saveurs fusionnent.

Options : Mélanger les ingrédients optionnels dans la salsa *après* que les ingrédients principaux aient été écrasés.

Astuce : Au lieu d'écraser les ingrédients, mettez-les dans un robot culinaire et appuyez sur la fonction « pulse » 3 ou 4 fois.

Touche gastronomique : avant de couper les tomates et le jalapeño, les placer dans un moule sec à température moyenne (une poêle en fonte fonctionne mieux) et les faire rôtir. Vous verrez les tomates et le jalapeño ramollir et avoir des marques de brûlé à certains endroits. Tournez les tomates et le piment jusqu'à ce que le quart de leur surface soit noirci. Retirez la tige et les graines du piment. Coupez rapidement les tomates et le piment et écrasez-les avec les autres ingrédients.

Par ½ portion :

Calories : 22
Lipides : 0,2 g
Lipides saturés : 0,03 g
Calories de matières grasses : 8,8
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 0,8 g
Glucides : 5 g
Sucres : 2,5 g
Fibres : 1 g
Sodium : 102 mg
Calcium : 15 mg
Fer : 0,4 mg
Vitamine C : 14,7 mg
Bêta-carotène : 290 mcg
Vitamine E : 0,3 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Souper : Lentilles françaises savoureuses
3-4 portions

Ces lentilles sont rapides à préparer et ont des assaisonnements d'herbes savoureux. Parfaites pour servir sur du riz brun, du quinoa ou une purée de courges ou de patates douces.

¾ de tasse de lentilles vertes françaises sèches, rincées
2 ¼ tasses d'eau
1 cube de bouillon de champignons
3 grosses gousses d'ail, hachées ou râpées
1 c. à thé de romarin séché
¾ c. à thé de thym séché
½ c. à thé de sarriette séchée
¼ de c. à thé de moutarde en poudre
1 feuille de laurier, séchée ou fraîche
½ c. à thé de mélasse
Poivre noir frais moulu, au goût
Quartiers de citron (pour le service)

Dans une casserole à feu élevé, combiner tous les ingrédients sauf les quartiers de citron et remuer pour les mélanger. Amener à ébullition, puis réduire le feu à moyen-bas, couvrir et cuire de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et aient absorbé la majorité de l'eau. (Si plus d'eau est nécessaire pour ramollir les lentilles, ajouter 3-4 c. à soupe d'eau bouillante). Retirer du feu et assaisonner avec plus de poivre, au goût. Servir avec les quartiers de citron à presser sur les portions.

Par portion :

Calories : 147
Lipides : 0,8 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 4,3%
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 10,7 g
Glucides : 26 g
Sucres : 1,1 g
Fibres : 7,2 g
Sodium : 23 mg
Calcium : 51 mg
Fer : 4,6 mg
Vitamine C : 3,2 mg
Bêta-carotène : 46 mcg
Vitamine E : 0,2 mg

Recette de Eat, Drink & Be Vegan par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com.

Dessert : Sorbet mangue-lime
6 portions

Ce dessert est un sorbet soyeux et lisse inspiré par les délicieuses saveurs de Thaïlande.

2 tasses de mangue partiellement congelée réduite en purée
½ tasse de nectar d'agave
Le jus de 2 limes

Cette recette fonctionne mieux si la mangue est congelée, puis dégelée durant 15 minutes. Une fois qu'elle est partiellement dégelée, la réduire en purée avec l'agave et le jus de lime. Verser la purée dans un verre peu profond ou un bol de métal et mettre au congélateur. Après 30 minutes, remuer la purée et répéter à chaque 15 minutes jusqu'à ce qu'on soit prêt à la servir.

Pour faire plus simple : Utiliser des mangues congelées achetées au magasin pour éviter de devoir peler et épépiner plusieurs mangues fraîches.
Idée centrale : Le processus de congélation accentue l'acidité et réduit la saveur sucrée. Cela signifie que la purée devra être légèrement moins acide et légèrement plus sucrée selon ce que vous attendez comme résultat final.

Par portion :

Calories : 109	Fibres : 1,0 g
Lipides : 0,2 g	Sodium : 4 mg
Lipides saturés : 0 g	Calcium : 25 mg
Calories de matières grasses : 1,8	Fer : 0,4 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 19,6 mg
Protéines : 0,3 g	Bêta-carotène : 246 mcg
Glucides : 28,3 g	Vitamine E : 0,6 mg
Sucres : 23,4 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Poires cardamome au four
2 portions

Les poires n'ont pas besoin de beaucoup d'aide pour faire un délicieux dessert. Avec seulement quelques raisins pour offrir un goût sucré contrasté et la cardamome pour donner aux poires une qualité intense et aromatique, ce plat plaira à tout le monde.

1 poire, coupée en deux et sans noyau
2 c. à soupe de raisins
½ c. à thé de cardamome
2 petits brins de menthe

Couper la poire en deux et retirer le noyau, afin de créer deux petites poches. Placer les raisins dans ces poches. Placer les moitiés de poire dans un plat allant au four et saupoudrer la cardamome sur la partie charnue. Couvrir le plat. Cuire les poires à 350 degrés de 20 à 25 minutes. Placer un brin de menthe fraîche (juste une bouture avec de deux à quatre feuilles) sur chaque poire et servir.

Par portion :

Calories : 80	Fibres : 3,3 g
Lipides : 0,2 g	Sodium : 2 mg
Lipides saturés : 0 g	Calcium : 15 mg
Calories de matières grasses : 1,9	Fer : 0,4 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 4,1 mg
Protéines : 0,7 g	Bêta-carotène : 13 mcg
Glucides : 21,3 g	Vitamine E : 0,2 mg
Sucres : 14 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

JOUR 17

(Jour de cuisine chinoise du Repas à l'extérieur chinois)
Déjeuner : Porridge de semoule de maïs
Dîner : Repas à l'extérieur - Cuisine chinoise (rechercher les plats de légumes et tofu avec riz et demander à ce qu'ils soient cuits à la vapeur ou sautés sans huile ou avec de l'huile légère)
Collation/hors-d'œuvre : Wraps de laitue
Souper : Soupe à la citrouille et à la tomate, aubergine vapeur avec ail sur riz brun

Déjeuner : Porridge de semoule de maïs
2 portions

2 ½ tasses d'eau
½ tasse de semoule de maïs
2 c. à thé de sirop d'érable ou autre édulcorant (optionnel)

Mettre la semoule de maïs dans un bol. Verser ½ tasse d'eau et laisser tremper pendant 2-3 minutes. Durant le trempage, faire bouillir les deux tasses d'eau restantes. Ajouter la semoule de maïs trempée à l'eau bouillante et bien remuer pour casser les grumeaux qui peuvent se former. Cuire durant 15 minutes ou jusqu'à la consistance désirée. Retirer du feu et ajouter, au goût, du sirop d'érable ou un autre édulcorant.

Par portion :

Calories : 164
Lipides : 0,7 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 3,7
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 2,9 g
Glucides : 36 g
Sucres : 4,7 g
Fibres : 1,6 g
Sodium : 15 mg
Calcium : 15 mg
Fer : 2 mg
Vitamine C : 0 mg
Bêta-carotène : 39 mcg
Vitamine E : 0,1 mg

Source : Menu « kickstart » de Chine de 21 jours

Collation : Wraps de laitue
4 portions

12 onces de tofu assaisonné, déshydraté
3 c. à soupe d'ail haché
2 c. à soupe de gingembre haché
2 ½ tasses de champignons shiitake hachés
1 tasse de pousses de soja
1 carotte en fines lanières
1 laitue, utiliser les grandes feuilles
1 c. à soupe de sauce soya faible en sodium
½ citron, pressé
¼ de c. à thé de flocons de piment rouge (optionnel)
Sel et poivre, au goût

Faire sauter l'ail et le gingembre hachés et la carotte avec un peu d'eau dans un wok pour quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter les shiitakes et la sauce soya, ainsi que le sel, le poivre et les flocons de piments rouges si vous les utilisez. Cuire de 5 à 10 minutes, puis ajouter le tofu et cuire pour encore 2-5 minutes. Avec une cuillère, étaler la mixture dans les feuilles de laitue, ajouter quelques gouttes de jus de citron et les rouler. Ce plat se sert bien sur du riz brun.

Par portion :

Calories : 157
Lipides : 8 g
Lipides saturés : 1 g
Calories de matières grasses : 43
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 15,7 g
Glucides : 10,5 g
Sucres : 2,7 g

Fibres : 1,9 g
Sodium : 277 mg
Calcium : 231 mg
Fer : 3 mg
Vitamine C : 10,1 mg
Bêta-carotène : 1305 mcg
Vitamine E : 0,5 mg

Source : Menu « kickstart » de Chine de 21 jours

Souper : Soupe à la citrouille et à la tomate
2 portions

3 ½ tasses d'eau
1 ¼ de tasse de tomates (cerises ou raisin)
1 petite citrouille, la pulpe coupée en dés
1 carotte, coupée en dés
1 pomme fuji, pelée et coupée en dés
3 champignons pleurote

Mettre l'eau et la carotte dans une casserole et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes. Ajouter la citrouille, amener à ébullition et laisser mijoter 7 minutes. Ajouter la pomme, amener à ébullition et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les tomates et les champignons et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Par portion :

Calories : 178
Lipides : 1,5 g
Lipides saturés : 0,1 g
Calories de matières grasses : 7
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 9,8 g
Glucides : 39,3 g
Sucres : 20,3 g

Fibres : 10,9 g
Sodium : 86 mg
Calcium : 64 mg
Fer : 4,1 mg
Vitamine C : 27,2 mg
Bêta-carotène : 5448 mcg
Vitamine E : 2 mg

Source : Menu « kickstart » de Chine de 21 jours

Aubergine vapeur avec ail sur riz brun
2 portions

1 livre d'aubergines de taille moyenne, pelées
1 ½ c. à thé d'huile de sésame
2 gousses d'ail hachées
1 c. à thé de poudre de « numb pepper » (se trouve dans un marché asiatique)
¼ de c. à thé de sel
1 c. à soupe de sauce soya faible en sodium
1 c. à thé de vinaigre balsamique
1 c. à thé de sucre
2 échalotes, hachées
½ c. à thé de poivre rouge

Laver et peler les aubergines, cuire à la vapeur pendant 10 minutes à feu vif (ou au micro-onde à puissance élevée pendant 8 minutes). Retirer les aubergines et les laisser refroidir pendant plusieurs minutes avant de les couper en longues lanières.

Faire chauffer l'huile de sésame dans un wok ou une casserole puis ajouter l'ail jusqu'à ce qu'il soit odorant et croustillant. Ajouter les autres ingrédients, sauf l'aubergine. Quand la sauce est mélangée et très chaude, ajouter les lanières d'aubergine.
Servir sur riz brun.

Par portion :

Calories : 195	Fibres : 20,4 g
Lipides : 4,6 g	Sodium : 576 mg
Lipides saturés : 0,7 g	Calcium : 75 mg
Calories de matières grasses : 20,7	Fer : 2,2 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 16,9 mg
Protéines : 6,8 g	Bêta-carotène : 279 mcg
Glucides : 38,8 g	Vitamine E : 2 mg
Sucres : 15,4 g	

Source : Menu « kickstart » de Chine de 21 jours

JOUR 18

Déjeuner : Flocons d'avoine concassée (en un instant!)
Dîner : Restes de tofu Palak Paneer sur un burger végétalien avec pain ou petit pain de blé entier, laitue, tomates, oignons et moutarde
Collation : Raisins congelés
Souper : Soupe curry rouge aux pois chiches et patates douces avec épinards vapeur (filet de citron sur les épinards)

Déjeuner : Flocons d'avoine concassée (en un instant!)
2-3 portions

Les flocons d'avoine concassée sont incroyablement nutritifs et font les céréales les plus satisfaisantes. Mais ils prennent du temps à cuire et ont besoin d'être préparés rapidement le matin. Le truc pour les faire rapidement est de commencer par broyer les flocons dans un mixeur. Les flocons cuisent alors plutôt comme un porridge, similaire à une « crème de blé » et cuisent en seulement cinq minutes! Maintenant, vous pouvez avoir vos flocons d'avoine concassée matinaux en seulement un instant. Comme les enfants peuvent parfois être pointilleux à propos de la texture des grains entiers, vous les verrez aimer ce gruau alors qu'ils pourraient être difficiles à propos des flocons d'avoine concassée entiers.

¾ de tasse de flocons d'avoine concassée (voir Remarque)
2 tasses d'eau (voir Remarque)
1 pincée de sel
¼ - ½ c. à thé de cannelle, au goût
Quelques pincées de noix de muscade fraîchement râpée (si désiré)
4 à 6 c. à soupe de lait végétal pour le service (plus si désiré, voir Remarque)

Dans une casserole, combiner les flocons d'avoine concassée, l'eau, le sel, la cannelle et la noix de muscade et faire cuire à feu moyen. Fouetter presque continuellement, pendant que le mélange commence à bouillir. Réduire le feu à moyen-bas lorsque le mélange épaissit et commence à mousser. Une fois le mélange épaissi, ajouter le lait végétal et remuer (utiliser une grosse cuillère car il devient à ce niveau difficile de fouetter). Servir l'avoine immédiatement, en la nappant avec un filet de lait végétal (les flocons d'avoine épaississent davantage quand ils sont au repos) et ajouter des fruits frais tranchés, des noix, des fruits séchés et/ou un soupçon de sucre non raffiné ou de sirop d'érable, au goût.

Remarques :

1. Placer les flocons d'avoine concassée dans un mixeur et appuyer sur « pulse » ou « purée » jusqu'à l'obtention d'une consistance semblable à de la farine. On peut le faire en groupes de 2-3 tasses et ranger la « farine » excédentaire dans un contenant pour de futurs biscuits ou porridges. Après avoir obtenu la « farine », mesurer les ¾ de tasse requis pour cette recette.
2. Essayer de remplacer l'eau par du cidre de pomme biologique (ceci est du jus, pas du vinaigre!) – un changement naturellement doux et délicieux!
3. Si vous utilisez un lait végétal à saveur de vanille, cela va ajouter à ce gruau un goût sucré et une légère saveur de vanille. Sentez-vous libres de sucrer encore plus au goût avec un soupçon de sucre non raffiné (le sucre de noix de coco est particulièrement agréable) ou de sirop d'érable pur.

Par portion :

Calories : 111	Fibres : 3,1 g
Lipides : 2,1 g	Sodium : 144 mg
Lipides saturés : 0,4 g	Calcium : 61 mg
Calories de matières grasses : 16,1	Fer : 1,4 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 0,1 mg
Protéines : 4,3 g	Bêta-carotène : 1 mcg
Glucides : 19 g	Vitamine E : 0,5 mg
Sucres : 1,1 g	

Recette de Let Them Eat Vegan par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com.

Souper : Soupe curry rouge aux pois chiches et patates douces avec épinards vapeur (filet de citron sur les épinards)
2 portions

Cette soupe rapide a la vigueur des patates douces et des pois chiches et la saveur veloutée des épinards. Les saveurs éclatent avec la myriade d'ingrédients contenus dans la pâte de curry Thaï.

2 c. à soupe de pâte de curry Thaï
2 tasses d'eau
1 petite patate douce, tranchée en petits morceaux de la grosseur d'une bouchée (environ 1 tasse)
1 tasse de pois chiches cuits et rincés
1 tasse de feuilles de bébé épinards

Mettre une marmite à feu moyen. Ajouter la pâte de curry Thaï et remuer lentement pendant environ 2 minutes. Ajouter lentement l'eau en s'assurant que la pâte de curry se mélange bien à l'eau. Ajouter la patate douce et les pois chiches. Laisser la soupe mijoter environ 5 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient *al dente*. Ajouter les épinards immédiatement après avoir retiré la soupe du feu.

Par portion :

Calories : 189	Fibres : 8,4 g
Lipides : 2,3 g	Sodium : 48 mg
Lipides saturés : 0,2 g	Calcium : 84 mg
Calories de matières grasses : 10	Fer : 3,2 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 16,4 mg
Protéines : 8,8 g	Bêta-carotène : 7417 mcg
Glucides : 34,8 g	Vitamine E : 1 mg
Sucres : 5,1 g	

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

JOUR 19

Déjeuner: Smoothie aux petits fruits
Dîner: Galettes de pois chiches, sauce à l'érable et au vinaigre balsamique
Collation: Muffins aux bananes et au sirop d'érable **ou** une banane en collation rapide
Souper: Repas à l'extérieur - Italien

Déjeuner : Smoothie aux petits fruits
3 tasses

1 banane bien mûre (présentant beaucoup de petites taches brunes)
½ tasse de glaçons
½ tasse de bleuets
½ tasse de fraises en morceaux
½ tasse de framboises
3-4 feuilles de menthe
1 tasse de lait végétal (du lait d'amades ou de soja de préférence)

Mettez les ingrédients dans le bol du mélangeur. Commencer à mélanger à basse vitesse, puis augmenter progressivement jusqu'à ce que la préparation se réduise en purée (si vous commencez à pleine puissance, les aliments vont être projetés sur les parois et vous devrez arrêter l'appareil plusieurs fois pour ramener les ingrédients vers les lames). Une fois que vous avez atteint la vitesse optimale, mélanger pendant 2 minutes pour obtenir un smoothie bien lisse.

Par portion:

Calories : 113
Lipides : 1,8 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 13
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 3,9 g
Glucides : 26,8 g
Sucres : 11,8 g
Fibres : 4,4 g
Sodium : 49 mg
Calcium : 114 mg
Fer : 1,2 mg
Vitamine C : 27,7 mg
Bêta-carotène : 25 mcg
Vitamine E : 1,6 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Dîner : Galettes de pois chiches
7 à 8 galettes

Ces galettes moelleuses et nourrissantes sont faites à partir d'ingrédients complets. Servies avec la sauce à l'érable et au vinaigre balsamique, elles sont particulièrement savoureuses!

Un peu d'eau (pour faire sauter les légumes)
1 ½ tasse d'oignon haché
1 tasse de céleri haché
Une pincée de sel
Poivre fraîchement moulu, au goût
2 tasses de pois chiches cuits (égouttés)
2 gousses d'ail moyennes
2 c. à soupe de sauce Worcestershire (voir les remarques pour une option sans-gluten)
2 c. à soupe de sauce tamari, ou de "coconut aminos" (pour une version sans soja)
2 à 3 c. à thé de thym frais, ou 3 à 4 c. à thé de thym séché
1 c. à soupe de câpres

1/8 c. à thé de sel de mer
2 tasses de riz brun à grains courts
¾ de tasse + 2 c. à soupe de flocons d'avoine
Huile d'olive

Dans une poêle anti-adhérente sur feu moyen, faire sauter l'oignon et le céleri avec un peu d'eau, le sel et le poivre. Réduire les pois chiches en purée dans un robot culinaire avec l'ail, la sauce Worcestershire, la sauce tamari, le thym, les câpres et le sel. Ajouter les légumes sautés dans le bol du robot et mélanger. Ajouter une tasse de riz cuit et mélanger à nouveau. Incorporer la 2ème tasse de riz à l'aide du bouton « pulse » afin de ne pas le réduire complètement en purée. Verser la préparation dans un grand bol et incorporer les flocons d'avoine. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes pour raffermir le mélange. Façonner ensuite des galettes avec les mains.
Huiler légèrement une poêle à l'aide d'un papier absorbant et cuire les galettes sur feu moyen pendant 6-9 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Vous pouvez servir les galettes natures, accompagnées de la sauce à l'érable et au vinaigre balsamique, dans un pain pita complet ou un pain à hamburger.

Remarques :

1. Vous pouvez obtenir des galettes sans gluten en utilisant de la sauce Worcestershire et des flocons d'avoine sans-gluten.
2. Si vous trouvez que le mélange n'est pas suffisamment ferme après son passage au réfrigérateur, vous pouvez ajouter 2 à 3 c. à soupe de flocons d'avoine.
3. Une petite quantité d'huile étalée dans la poêle à l'aide d'un papier absorbant est suffisante pour cuire les galettes. Si vous préférez les cuire au four, placez-les sur une feuille de papier cuisson et les cuire à 400°F pendant 8 à 10 minutes de chaque côté. Pour qu'elles dorent légèrement, les placer sous le grill pendant une minute.
4. Si vous avez des restes, garnir des tortillas de blé complet avec les galettes coupées en morceaux, des légumes et des légumes-feuilles.

Par portion (1/7 de la recette) :

Calories : 207	Fibres : 7 g
Lipides : 3 g	Sodium : 477 mg
Lipides saturés : 0,5 g	Calcium : 57 mg
Calories de matières grasses : 13	Fer : 3 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 4 mg
Protéines : 8 g	Bêta-carotène : 67 mcg
Glucides : 38 g	Vitamine E : 0,4 mg
Sucres : 4 g	

Source: Eat, Drink & Be Vegan de Dreena Burton (www.plantpoweredkitchen.com).

Sauce à l'érable et au vinaigre balsamique
(pour ½ tasse)

¼ de tasse de sirop d'érable pur
¼ de tasse de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail hachée
1/8 de c. à thé de sel de mer
1 c. à thé d'arrow root
3 c. à soupe de sauce tamari ou de "coconut aminos" (pour une version sans soja)

Dans une casserole sur feu moyen, mélanger le sirop d'érable, le vinaigre, l'ail et le sel.
Dans un bol, incorporer l'arrow root dans la sauce tamari en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Ajouter ce mélange dans la casserole en fouettant. Augmenter le feu et porter à ébullition en brassant constamment. Laisser bouillir doucement pendant 1 minute. Retirer du feu et laisser refroidir (le mélange va s'épaissir en refroidissant).

Par cuillère à soupe :

Calories : 38
Lipides : 0 g
Lipides saturés : 0 g
Calories de matières grasses : 0
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 0,5 g
Glucides : 9 g
Sucres : 7 g

Fibres : 0 g
Sodium : 417 mg
Calcium : 14 mg
Fer : 0,2 mg
Vitamine C : 0 mg
Bêta-carotène : 0 mcg
Vitamine E : 0 mg

Source: Eat, Drink & Be Vegan de Dreena Burton (www.plantpoweredkitchen.com).

Collation : Muffins aux bananes et au sirop d'érable
12 muffins

Ces délicieux muffins sont si tendres et parfumés que vous aurez du mal à croire qu'ils sont faits de farine complète et qu'ils ne contiennent pas d'huile!

1 tasse de farine à pâtisserie de blé complet (ou 1 tasse + 3-4 c. à soupe de farine d'épeautre pour une version sans blé)
¾ de tasse de farine d'avoine
2 c. à thé de poudre à lever
½ c. à thé de bicarbonate de sodium
½ c. à thé de cannelle en poudre
½ c. à thé de muscade fraîchement moulue
¼ de c. à thé de sel
1 tasse de bananes bien mûres réduites en purée (voir remarque)
1/3 de tasse de sirop d'érable pur
½ tasse de lait végétal nature
1 c. à thé d'extrait de vanille pur
2-3 c. à soupe de pépites de chocolat véganes de sucres naturel (facultatif)

Préchauffer le four à 350°F. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, mélanger la purée de banane, le sirop d'érable, le lait végétal et la vanille. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs, puis les pépites de chocolat (si désiré). Mélanger juste assez pour incorporer le tout.
Répartir la préparation dans les moules à muffins chemisés de caissettes en papier. Cuire les muffins pendant 17 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'une pointe de couteau piquée au centre du muffin en ressorte propre. Les sortir du four et laisser reposer quelques minutes dans le moule avant de les laisser refroidir complètement sur une grille

Remarque : Utiliser un mélangeur à main pour réduire quelques bananes moyennes en purée dans un contenant profond. Mesurer ensuite une tasse de purée. Si vous n'avez pas de mélangeur à main, écraser bien les bananes.

Par muffin:

Calories : 105
Lipides : 0,9 g
Lipides saturés : 0,2 g
Calories de matières grasses : 7
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 3 g
Glucides : 23 g
Sucres : 8 g

Fibres : 2 g
Sodium : 190 mg
Calcium : 76 mg
Fer : 0,9mg
Vitamine C : 2 mg
Bêta-carotène : 6 mcg
Vitamine E : 0,4 mg

Source: recette adaptée de Eat, Drink & Be Vegan de Dreena Burton (www.plantpoweredkitchen.com).

JOUR 20

Déjeuner : Burrito déjeuner avec accompagnement de fruits
Diner : Sandwich bacon, luzerne et tomate (voir JOUR 8), ajouter de l'hummus et des légumes additionnels, si vous en avez envie
Collation : Maïs soufflé avec poudre de curry ou levure nutritionnelle
Souper : LoMein aux légumes avec légumes verts variés et vinaigrette au miso

Déjeuner : Burrito déjeuner
3 portions

Vous pouvez rapidement faire cuire des patates et des légumes verts pour ajouter à votre déjeuner brouillé. Un burrito déjeuner voyage de façon surprenante bien, si vous êtes sur la route ou en direction du travail.

N'importe quelle variation du déjeuner brouillé (voir JOUR 7)
3 tortillas aux grains entiers
¾ de tasse de salsa

Options : 2 tranches de poivron rouge rôtis; 2 patates rouges en dés; 1 tasse de bébé épinard ou de kale tranché; 4-5 olives vertes tranchées.

Faire votre déjeuner brouillé au choix ou réchauffer vos restants. Remplir environ le tiers de chaque tortilla, en commençant par une bordure. Ajouter la salsa. Pliez la tortilla, en débutant par le bord avec le contenu et bordez le pli sous l'autre côté du mélange. Vous devriez avoir le contenu complètement couvert. Pliez le dessus et le bas environ 3 cm chacun, puis finissez de rouler la tortilla.

Options : Si vous utilisez les patates en cubes, faites-les revenir dans la poêle à feu moyen dans une très mince couche d'eau ou de bouillon de légumes jusqu'elles soient pratiquement prêtes à manger. Laissez le liquide s'évaporer puis verser votre mélange brouillé avec les patates. Si vous utilisez les épinards ou le kale, faites-les revenir gentiment à feu moyen ou vous pouvez les faire cuire avec le mélange brouillé ou les patates.

Touche gastronomique : Ajoutez environ 1 tasse de chorizo au soya à votre mélange brouillé lors de la cuisson. Ceci fait un burrito déjeuner goûteux, voire même addictif.

Par portion :

Calories : 257
Gras : 7,4 g
Gras saturé : 0,9 g
Calories de matières grasses : 24,4
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 15,5 g
Glucides : 36,6 g
Sucre : 3,1 g
Fibres : 5,9 g
Sodium : 460 mg
Calcium : 210 mg
Fer : 4,5 mg
Vitamin C : 21,6 mg
Bêta-carotène : 200 mcg
Vitamine E : 0,8 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Souper : Légumes verts variés avec vinaigrette au miso
Pour 4 portions

Vinaigrette :
¼ de tasse de miso jaune
3 c. à table de moutard à l'ancienne
3 c. à table d'eau
2 c. à table de vinaigre de cidre

1 c. à table de vinaigre de riz
Sel de mer, au goût
Poivre noir fraîchement moulu, au goût
Salade :
4 tasses de verdure mélangée
2 carottes râpées
1 tasse de chou rouge râpé
½ tasse de concombre tranché mince

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un bol et mettre de côté
2. Placer la verdure sur un plateau puis étendre les carottes, le chou et les concombres sur la verdure
3. Ajouter la vinaigrette.

Par portion (1/4 de la recette):

Calories : 74
Gras : 1,8 g
Gras saturé : 0,3 g
Calories de matières grasses : 19,8
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 4 g
Glucides : 11,8 g
Sucres : 4,4 g
Fibres : 3,8 g
Sodium : 963 mg
Calcium : 65 mg
Fer : 1,6 mg
Vitamin C : 21,1 mg
Bêta-carotène : 4329 mcg
Vitamine E : 0,7 mg

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook par Neal Barnard, M.D. Recette par Robyn Webb.

Lo Mein aux légumes
4 portions

8 oz de nouilles udon sèches
½ livre de tofu extra ferme, pressé et coupé en cubes de 2 cm
3 c. à table de sauce soya faible en sodium, divisée
1 c. à table de vinaigre de riz
1 c. à table plus 2 c. à thé de poudre de marante (ou fécule de maïs)
1 tasse de bouillon au légume, divisé
3 c. à table de sauce hoisin
½ c. à thé de chili en purée avec de l'ail
Huile en aérosol
1 c. à table de gingembre frais rapé
3 gousses d'ail, émincées
1 poivron rouge, tranché finement
2 branches de céleri, tranché finement en diagonale
1 tasse de brocoli
1 tasse de pois mange-tout

Cuire les nouilles udon selon les instructions du manufacturier. Égouttez et mettre de côté. Dans un grand bol, combiner le tofu, 2 c. à table de sauce soya, le vinaigre et 2 c. à thé de marante. Bien mélanger et laisser mariner pendant 15 minutes. Dans une tasse à mesurer, mélanger le reste de la sauce soya, 1 c. à table de poudre de marante, ½ tasse de bouillon, la sauce hoisin et la purée de chili. Bien mélanger et laissez de côté. Vaporiser l'huile en aérosol dans un grand wok (ou une grande poêle). Ajouter le tofu et sa marinade et faire sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit bruni sur chaque côté. Enlever le tofu et mettre de côté.Chauffer ¼ tasse de bouillon de légumes dans le wok et ajouter le gingembre et l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter le poivron, céleri et le brocoli. Cuire 1 minute. Ajouter le reste du bouillon et couvrir pour cuire les légumes à la vapeur 2 à 3 minutes. Ajouter les pois, couvrir, et cuire 1 à 2 minutes supplémentaires. Ajouter les nouilles udon et bien mélanger pour les couvrir de sauce.

Je ne savais pas que :
Le miso est un condiment riche et salé qui caractérise l'essence de la cuisine japonaise. Les Japonais commencent leurs journées avec un bol de soupe miso et utilise le miso pour assaisonner une multitude d'aliments tout au court de la journée. Le miso traditionnel est fait à partir de fèves de soya fermentées et d'autres ingrédients. La durée de fermentation produit différents types de miso, variant en saveurs, textures, couleurs et arômes. Le miso est largement disponible dans les sections réfrigérées des magasins d'aliments naturels et dans les épiceries asiatiques. Il peut être utilisé pour assaisonner soupes, sauces, vinaigrettes et marinades.

Par portion (1/4 de la recette):

Calories : 314
Gras : 4,8 g
Gras saturé : 0,6 g
Calories de matières grasses : 12,8
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 16, g
Glucides : 56,8 g
Sucres : 6,2 g
Fibres : 6,8 g
Sodium : 873 mg
Calcium : 160 mg
Fer : 3,7 mg
Vitamin C : 72,3 mg
Bêta-carotène : 850 mcg
Vitamine E : 1,5 mg

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook par Neal Barnard, M.D. Recette par Robyn Webb.

JOUR 21

Déjeuner : Gruau aux épices et à la citrouille avec soysage (essayez Gimme Lean ou autres marques végétaliennes)
Diner : Restants de Lo Mein et de la salade de verdure avec la vinaigrette au miso
Collation : Cantaloup ou autre fruit disponible
Souper : Burger aux fèves noires au chipotlé avec un quinoa pommes et canneberges
Dessert : Pain de pomme à la cannelle

Déjeuner : Gruau aux épices et à la citrouille
4 portions

Servez ce traditionnel déjeuner chaud avec du lait végétal et pour un traitement spécial, essayez un lait assaisonné aux épices à citrouille. Ajoutez une pincée de clou de girofle moulu pour augmenter la saveur.

2 tasses de gruau à l'ancienne
4 tasses d'eau
1/3 de tasse de raisins secs
¼ de tasse de canneberges séchées
1 tasse de citrouille en conserve
2 c. à table de sirop d'agave (ou d'érable)
4 c. à thé de cannelle moulue
½ c. à thé de muscade moulue
½ c. à thé de gingembre moulu
½ c. à thé d'extrait de vanille

1. Combiner tous les ingrédients dans un chaudron
2. Cuire sur un feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit majoritairement absorbé, brassant à l'occasion.

Je ne savais pas que :
Le gruau est reconnu comme un aliment bon pour le cœur, mais pourquoi? Le gruau a une quantité significative de fibres solubles, le type de fibre qui aide à l'élimination du cholestérol de notre corps.

Par portion (1/4 de la recette):

Calories : 274
Gras : 3,1 g
Gras saturé : 0,6 g
Calories de matières grasses : 9,6
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6,5 g
Glucides : 58,4 g
Sucres : 20,7 g
Fibres : 8,2 g
Sodium : 28 mg
Calcium : 105 mg
Fer : 3,6 mg
Vitamin C : 3 mg
Bêta-carotène : 4254 mcg
Vitamine E : 1 mg

Source : « Get Healthy, Go Vegan Cookbook » par Neal Barnard, M.D. Recette par Robyn Webb.

Souper : Burger aux fèves noires au chipotlé
4 burgers

Ce délicieux burger combine des ingrédients et épices simples dotés du goût acidulé du tamarin dans la sauce à steak.

¼ d'oignon rouge, émincé
1 tasse de fèves noires cuites
1 piment chipotle dans sa sauce adobo, émincé
2 c. à table de coriandre fraîche émincée
1 c. à thé de cumin moulu
¾ c. à thé de poivre noir moulu
6 gousses d'ail rôties
2 c. à table de sauce à steak A1
½ tasse de gruau cuit dans l'eau
1½ tasse de chapelure
Huile pour sauter

Sauter les oignons rouges sur feu mi-fort jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Écraser les fèves, le chipotle, l'oignon, la coriandre, le cumin, le poivre noir, l'ail et la sauce à steak ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte (il devrait rester un peu de texture aux fèves, mais le mélange devrait être majoritairement écrasé). Ajouter le gruau. Incorporer la chapelure et laisser de côté pendant 5 minutes.

Presser le tout et ajouter plus de chapelure, au besoin, jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Huiler légèrement vos mains pour éviter que la pâte ne colle et former des boulettes de burger. Huiler une poêle et cuire vos burgers sur un feu mi-fort jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis des deux côtés.

Par burger:

Calories : 249
Gras : 3 g
Gras saturé : 0,6 g
Calories de matières grasses : 10
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 11 g
Glucides : 48 g
Sucres : 5 g
Fibres : 7 g
Sodium : 547 mg
Calcium : 109 mg
Fer : 4 mg
Vitamin C : 4 mg
Bêta-carotène : 126 mcg
Vitamine E : 0,4 mg

Source: « 21-Day Weight Loss Kickstart » de Neal Barnard, M.D.; recette de Jason Wyrick de « Vegan Culinary Experience ».

Quinoa pommes canneberge
4 portions

Ce plat simple de quinoa est savoureux, festif et joli avec l'ajout de fruits séchés et quelques noix éparpillées.

1 tasse de quinoa sec
1 ½ tasse de cidre pomme-canneberge ou cidre de pomme
½ tasse + 2 à 4 c. à table d'eau
½ cube de bouillon de légumes
⅛ c. à thé de sel de mer
3 c. à table de canneberges séchées
¼ tasse de pistaches crues ou autres noix, au choix

Rincer le quinoa sous l'eau froide pendant 1 à 2 minutes. Dans une poêle, combiner le quinoa, le cidre, l'eau (commencez avec ½ tasse + 2 c. à table), le cube de bouillon et le sel. Porter à ébullition à feu élevé, remuer puis baisser la température à bas, couvrir et cuire 14-15 minutes (si le quinoa doit cuire plus longtemps, ajouter 1-2 c. à table d'eau et cuire 2 minutes de plus). Une fois le quinoa cuit, le retirer du feu, mélanger les canneberges, couvrir et laisser de côté pendant 5 minutes. Ajoutr ensuite les pistaches, assaisonner à nouveau si désiré et servir.

Remarques :
1. Trouvez des canneberges séchées qui ne sont pas sulphérisées. D'autres fruits séchés peuvent être utilisés, incluant des pommes ou abricots séchés, tranchés.
2. Les pistaches sont un ajout coloré à ce plat et sont délicieuses. Cependant, vous pouvez mettre d'autres noix, incluant des amandes tranchées, des pacanes ou des graines de citrouille.
3. Si vous n'avez pas de cube de bouillon de légumes, remplacez par ½ c. à thé de sel de mer.

Par portion:

Calories : 270	Fibres : 4,2 g
Gras : 6,3 g	Sodium : 85 mg
Gras saturé : 0,8 g	Calcium : 38 mg
Calories de matières grasses : 20,2	Fer : 2,4 mg
Cholestérol : 0 mg	Vitamine C : 1,3 mg
Protéines : 7,7 g	Bêta-carotène : 24 µg
Glucides : 47,2 g	Vitamine E : 1,3 mg
Sucres : 17,5 g	

Recette de Eat, Drink & Be Vegan par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com.

Dessert : Pain de pomme à la cannelle
6 portions

Ce pain rapide est facile à faire, mais semble impressionnant avec son effet de tourbillon de cannelle! Les arômes durant la cuisson sont également divins.

Mélange à la pomme :
½ tasse de pommes coupées en dés (épluchées d'abord)
1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé
¼ de tasse de compote de pommes sans sucre
3 c. à table de sucre de noix de coco ou autre sucre non raffiné
1 c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de baies de Jamaïque / allspice

Pâte :

1 ½ tasse de farine à pâtisserie de blé entier (ou 1 2/3 tasse de farine d'épautre pour une option sans blé)
½ tasse de farine d'avoine
1 ½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de sel de mer
¾ de tasse de lait végétal nature
½ tasse de sirop d'érable
1 ½ c. à thé d'extrait de vanille
1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé (ou du vinaigre de cidre)
Un peu d'huile de canola pour graisser le plat de cuisson

Préchauffer le four à 350 degrés. Combiner les ingrédients pour les pommes dans un bol. Mélanger et laisser de côté. Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs pour la pâte. Bien mélanger. Dans un petit bol, mélanger le lait, le sirop d'érable, la vanille et le jus de citron. Ajouter le mélange mouillé au mélange sec et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés (mais ne mélanger pas trop).

Ajouter environ les ¾ du mélange de pomme (gardez le reste pour le dessus du pain) et en utilisant une cuillère ou un couteau, incorporer délicatement le mélange en sillon dans la pâte. Utilisant du papier essuie-tout, mettre une légère couche d'huile dans un moule de 9x5 pouces. Transférer la pâte dans le moule et ajouter le restant de la préparation de pommes sur le dessus. Cuire 38 à 45 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et qu'un cure-dent inséré dans le pain en ressorte propre.

Par portion:

Calories : 271
Gras : 1,4 g
Gras saturé : 0,2 g
Calories de matières grasses : 4,3
Cholestérol : 0 mg
Protéines : 6,5 g
Glucides : 60,9 g
Sucres : 25,5 g
Fibres : 5,8 g
Sodium : 347 mg
Calcium : 146 mg
Fer : 2,3 mg
Vitamine C : 1,4 mg
Bêta-carotène : 6 mcg
Vitamine E : 0,8 mg

Recette tirée du The Everyday Vegan par Dreena Burton de www.plantpoweredkitchen.com.





Quelques indications

Un départ à faire soi-même : Nous voulons que vous preniez l'habitude de faire des repas sans recettes. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, regardez une recette. Mais si vous l'êtes, prenez par exemple une boîte de légumineuses, faites cuire du riz brun et ajoutez-y des légumes verts ou des légumes mélangés congelés. Ou mélangez vos fruits favoris ensemble et ajoutez-y du yogourt de soya. Laissez aller votre imagination!

Grosseur des portions : Ne vous en faites pas avec la grosseur des portions pour les légumineuses, les grains, les fruits et les légumes. Grâce aux fibres, il vous serait difficile de manger plus de calories que vous en avez besoin avec ces aliments (excepté les avocats, les olives, etc.).

Céréales : Repérez celles contenant environ 5 grammes de fibres par portion. Évitez celles avec des agents de conservation chimiques, du sucre, du sirop de maïs et/ou du jus de canne.

Pain : Repérez ceux contenant environ 4 grammes de fibres par tranche/portion. Évitez les ingrédients tels que les substances laitières, le sucre, le sirop de maïs, les colorants de couleur caramel, etc.

Confitures : Choisissez celles contenant ne contenant que des fruits. Elles ne sont généralement pas sucrées avec du sucre.

Légumineuses : Toutes les légumineuses sont fabuleuses. En les achetant sèches, on sauve de l'argent, mais on doit également prévoir le trempage, le rinçage, le drainage. En conserve ou congelées, elles sont toutes aussi bonnes.

Les grains : Les grains entiers sont préférables, mais tant que ceux que vous choisissez contiennent des fibres, il n'y a pas de problème.

Fruits : Tous les fruits sont bons : entiers, frais, surgelés ou séchés. Évitez ceux qui contiennent du sucre ajouté et ceux qui dont la fibre a été retirée, c'est-à-dire les jus.

Légumes : Tous les légumes sont bons : entiers, frais, congelés ou en conserve.

Regardez notre planificateur de menu sur NutritionMD.org pour plusieurs autres idées, incluant des idées pour les déjeuners, diners, collations et soupers.

